سلطة مشكّلة مع دجاج

المقادير

3 صدور دجاج من دون جلد أو عظم
ملح وفلفل

للحشو:
كوبان من أوراق الكزبرة
4 فصوص من الثوم
¼ كوب من زيت الزيتون
¼ كوب من الجبن الرومي (بارمسان) مبشور
3 ملاعق كبيرة من الصنوبر
زيت للتحمير

للسلطة:
خس مشكّل
ملعقة كبيرة من الخل
3 ملاعق كبيرة من حلقات الزيتون الأسود
من دون بذر للتزيين

الطريقة

- تُغسل صدور الدجاج وتُجفف وتُوضع بين طبقتين من البلاستيك وتُرقق بالطرق عليها ثم تُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع مكونات الحشو في الخلاط الكهربائي حتى تصبح سائلاً غليظاً ويُحتفظ بمقدار ملعقتين كبيرتين لاستخدامه كتتبيلة للسلطة.
- تُفرد صدور الدجاج على سطح أملس، بحيث يكون الجزء الناعم للدجاج إلى الأسفل، ثم تُدهن بالحشو، وتُلف مع إحكام قفلها باستخدام خلة أسنان (عود).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة وتُحمر لفائف الدجاج من جميع الجوانب حتى تأخذ اللون الذهبي.
- تُرص لفائف الدجاج على صاج وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج وتُرفع جانباً لتبرد ثم تُزال خلة الأسنان (العود) من الدجاج وتُقطع إلى حلقات سميكة.
- يُضاف الخل إلى ملعقتين من الحشو، ويُقلب، حتى نحصل على صلصة.
- يُوضع الخس المشكل في طبق التقديم، وتُرص حلقات الدجاج فوقه وتُرش بخليط الصلصة وتُزين بحلقات الزيتون.

ملاحظة:
يُمكن استخدام حشوة أخرى من الفلفل الأحمر المشوي والطماطم المجففة وزيت الزيتون.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

صدور دجاج محشوة بالباذنجان والجبن

المقادير

2 صدر دجاج
ملح وفلفل
¼ كوب من الطماطم الجافة (مفرومة)
ملعقتان كبيرتان من المستردة (خردل)
3 ملاعق كبيرة من الأعشاب الطازجة المفرومة
بصلة حلقات، مُحمرة
1 باذنجان حلقات (مقلي)
½ جبن موزاريلا (حلقات)
ملعقة كبيرة من البهارات المطحونة
ملعقة كبيرة من الزيت
ملعقة كبيرة من السمن
½ كوب من مرق الدجاج أو الماء

الطريقة

- يُوضع صدر الدجاج على سطح أملس، ويُفتح طولياً مثل الساندويتش بواسطة سكين حاد، ويُوضع بين طبقتين من البلاستيك ويُفرد مع الطرق الخفيف عليه، ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُخلط الطماطم الجافة مع الخردل والأعشاب، وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُدهن كمية مناسبة من خليط الطماطم على سطح الدجاج، تُرص حلقات البصل والباذنجان والجبن، ويُطبق على الحشو بالجانب الآخر مع غلقه بواسطة خلة (عود أسنان).
- تُتبل صدور الدجاج بالبهارات المشكلة.
- يُسخن الزيت والسمن في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر صدور الدجاج من الجهتين حتى تصبح ذهبية اللون.
- يُضاف المرق وتُترك حتى تبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة، وتُغطى وتُترك حتى تمام النضج.
- تُترك صدور الدجاج لتبرد قليلاً، وتُنزع الخلة (عود الأسنان)، ثم تُقطع وتُقدم مع المتبقي من خليط الطماطم أو حلقات الخضار.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

دجاج روستو بالبرتقال مع كسكسي

المقادير

دجاجة (1 - 1 ½ كيلوغرام)
3 ملاعق كبيرة من الزيت
بصلة مُقطعة إلى حلقات رفيعة
ملعقتان كبيرتان من السكر
ملعقة صغيرة من الزعفران
3 ملاعق كبيرة من الخل الأبيض
ملعقة كبيرة من خلطة البهارات
ملح وفلفل أبيض
جزرة مُقطعة إلى حلقات رفيعة
ملعقتان كبيرتان من بشر البرتقال
كوبان من عصير البرتقال
كوبان من عصير اللايم (ليمون أخضر)
كوب من فصوص البرتقال المقشرة
كوب من الكسكسي (مطهو) للتقديم

الطريقة

- يُغسل الدجاج بقليل من الملح جيداً ثم يُشطف ويُجفف.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة وتُضاف حلقات البصل وتُحمر قليلاً.
- يُضاف السكر والزعفران والخل، ثم يُتبل الخليط بخلطة البهارات مع الملح والفلفل.
- يُوضع الدجاج في الإناء ثم تُضاف حلقات الجزر وبشر البرتقال ويُترك لمدة 3 دقائق، ثم يُقلب الدجاج على الجهة الأخرى ويُترك لمدة 3 دقائق أخرى.
- يُضاف عصير البرتقال واللايم، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُرفع الدجاج من الصلصة ويُوضع على صاج في الفرن لمدة 15 دقيقة حتى يحمرّ سطحه.
- يُترك خليط الصلصة مرة أخرى على النار من دون تغطية لمدة 15 دقيقة حتى تتبخر منه أكبر نسبة من السائل وتتركز الصلصة.
- يُقطع الدجاج حسب الرغبة ويُقدم مع الكسكسي، ويُصب من الصلصة فوق الكسكسي.

سلطة دجاج مع أناناس

المقادير

ثمرة أناناس متوسطة الحجم
صدرا دجاج مطهوان (متبقيان من وجبة الإفطار)
ومقطعتان إلى مكعبات متوسطة
3 ملاعق كبيرة من البصل الأخضر المقطع إلى حلقات صغيرة
كوب من الفلفل (ألوان أخضر – أحمر - أصفر)
مقطع إلى مربعات متوسطة
ملح و فلفل
3 ملاعق كبيرة من المايونيز (راجع الوصفة في الباب نفسه)
ملعقة كبيرة من الخردل (مسترد) معجون

الطريقة

- يُقطع الأناناس طولياً إلى نصفين، وتُفرغ الثمرة، ويُقطع قلب الأناناس مكعبات متوسطة الحجم تُوضع في إناء عميق.
- يُضاف الدجاج والبصل والفلفل ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُضاف المايونيز والخردل، وتُقلب المكونات جيداً حتى تتداخل.
- تُوضع السلطة في نصف الأناناس المُفرغ وتُقدم مباشرةً.

ملاحظة : يُمكن استبدال الدجاج بالجمبري وإضافة أصناف أخرى من الخضراوات.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

دجاج مبهّر مع العدس

المقادير

3 ملاعق كبيرة من الزيت
صدرا دجاج (قطع كبيرة)
بصلة مفرومة
فصان من الثوم المفروم
½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
½ ملعقة صغيرة من بهارات الـ«مصالا» المطحونة (فلفل حار/قرفة/كزبرة/كمون/ فلفل أسود/قرنفل)
½ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
¼ ملعقة صغيرة من الشطة (اختياري)
كوب من المرق
كوب من العدس الأصفر المسلوق
ملح وفلفل
ثمرة طماطم مقطعة حلقات
ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

للتزيين
½ ملعقة صغيرة من حب الكمون (محمر في قليل من الزيت مع فصي ثوم وفلفل أحمر حار وورق كاري).

الطريقة

- يُسخن الزيت في وعاء على نار متوسطة وتُضاف قطع الدجاج وتُقلب حتى تتماسك ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف البصل والثوم والزنجبيل والـ«مصالا» والكركم والشطة إلى الوعاء نفسه مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُعاد قطع الدجاج إلى خليط البصل ويُضاف المرق.
- يُضاف العدس ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب.
- تُضاف شرائح الطماطم والكزبرة الخضراء وعصير الليمون إلى الخليط، ويُغطى، ويُترك على نار متوسطة حتى تمام نضج الدجاج حوالي 15 – 20 دقيقة.
- يُوزع على الوجه قليل من خليط الكمون والثوم، ويُزين بقليل من الكزبرة الخضراء المفرومة.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

شوربة ذرة مع دجاج

المقادير

ملعقتان كبيرتان من الزبد
بصلة متوسطة مفرومة
فص من الثوم المفروم
3 أكواب من الذرة (حب مجمد)
8 أكواب من مرق الدجاج أو اللحم
ملح وفلفل
كوب من الكريمة لباني
قطع من الدجاج المسلوق
فلفل أحمر
(مكعبات صغيرة وذرة حب للتزيين).

الطريقة

- يسخن الزبد في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- تُوضع الذرة المجمدة في ماء مغلى لمدة 5 دقائق قبل الاستخدام، ثم تُصفى و تُضاف إلى خليط البصل و تُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق مع مراعاة التقليب من حين إلى آخر ثم تُرفع جانباً لتبرد قليلاً.
- تُوضع الشوربة في الخلاط الكهربائي تدريجيا مع الاحتفاظ بقليل من الذرة جانبا وتُضرب باقي الكمية حتى تصبح سائلا غليظا.
- تُسخن الشوربة مرة أخرى على نار متوسطة ثم تُضاف كريمة الـ«لباني» والذرة المحفوظة جانباً وقطع الدجاج، وتُقلب من دون الوصول إلى درجة الغليان.
- عند التقديم تزين بقليل من الفلفل الأحمر والذرة.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

أجنحة دجاج محشوة

المقادير

½ كيلوغرام من أجنحة الدجاج
½ كيلوغرام من اللحم المفروم المبهر والمتبل
½ كوب من الأرز المطهو
كوبان من مرق الدجاج
كوب من الدقيق المتبل بخليط من (ملح وفلفل، بابريكا، سكر، كمون مطحون، زنجبيل مطحون)
بيضتان مخفوقتان
كوب من البقسماط (خبز جاف مطحون)
زيت للقلي

الطريقة

- لتجهيز أجنحة الدجاج، تُنظف جيداً مع التخلص من الطرف الصغير للجناح.
- يُحتفظ بنصف الكمية، ويتم فصل جزءي العظم عن بعضهما بواسطة سكين حاد، مع التخلص من العظم الصغير في أحد الجزءين للنصف الثاني من الكمية المتبقية، يُجمع لحم الجناح في جهة واحدة.
- للنصف الآخر من الكمية، يتم التخلص من إحدى العظمتين مع ترك الجلد ليتم حشوه.
- يُخلط اللحم المبهر مع الأرز جيداً.
- يتم حشو الأجنحة بخليط اللحم مع التأكد من أنها مملوءة، وإحكام غلقها بالجلد.
- يُسخن المرق في إناء كبير، وتوضع الأجنحة المحشوة قبل غليان المرق.
- تُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تمام نضج الأجنحة والحشو.
- تُرفع الأجنحة من المرق، وتُوضع على منشفة ورقية لتجفيفها قليلاً.
- تُرش الأجنحة بالدقيق المتبل حتى يُغطيه تماماً، ثم يوضع في البيض ثم في البقسماط، ويُكرر السابق حتى تنتهي كمية الأجنحة.
- تُحمر في زيت ساخن، حتى تُصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُقدم مع أعواد فلفل وجزر وخيار وزيوت وصلصات متنوعة مثل المستردة (الخردل) أو الكاتشاب.

15

أرجل دجاج بالفول السوداني

المقادير

ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
2 ملعقة كبيرة من معجون الفلفل الأحمر
¼ كوب من صلصة الصويا
كوب من حليب جوز الهند
ملح وفلفل
6 أرجل دجاج
كوب من الدقيق
ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
بيضتان مخفوقتان
كوب فول سوداني مجروش
زيت للقلي

الطريقة

- يُخلط الثوم مع الزنجبيل، معجون الفلفل، صلصة الصويا وحليب جوز الهند في وعاء عميق.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتجانس مكونات الصلصة.
- يتم الاحتفاظ بمقدار ½ كوب من الصلصة جانباً لاستخدامها لاحقاً.
- تُوضع أرجل الدجاج في باقي كمية الصلصة بحيث تغطيها، ثم تُغطى وتُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى تتشبع من النكهة.
- يُخلط الدقيق مع الكركم والكزبرة، ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُخلط كمية قليلة من الجزء المتبقي من الصلصة (نحو 3 ملاعق كبيرة) مع البيض في وعاء آخر مع التقليب حتى يتجانس خليط البيض.
- تُرفع قطع الدجاج من الصلصة مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل ملتصقة بها ثم تُوضع في خليط الدقيق.
- تُقلّب أرجل الدجاج في خليط الدقيق المُتبل حتى تُغطى تماماً (مع مراعاة التخلص من الدقيق الزائد)، ثم تُغطى بخليط البيض وأخيراً بالفول السوداني المجروش.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر أرجل الدجاج من جميع الجهات حتى يُصبح لونها ذهبياً.
- تُرفع أرجل الدجاج على منشفة ورقية، وتُرص في طبق التقديم، ويُمكن تقديمها مع معكرونة أو أرز ومع المتبقي من الصلصة.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

16

دجاج محمر مع الليمون المخلل

المقادير

دجاجة (نحو 1 ½ إلى 2 كيلو)
بصلتان متوسطتان مقطعتان قطعاً صغيرة
4 فصوص من الثوم المفروم
½ كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة
½ كوب من البقدونس المفروم
½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المطحون
½ ملعقة صغيرة من الكركم
ملح وفلفل
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
كوب من الماء أو مرق الدجاج
حبتان من الليمون المخلل
½ كوب من الزيتون

الطريقة

- يُغسل الدجاج بقليل من الملح جيداً ثم يشطف ويجفف.
- يُخلط البصل والثوم والتوابل والبقدونس والكزبرة والملح والفلفل مع الدعك باليد جيداً ليتجانس الخليط.
- يُسخن الزيت في وعاء على نار متوسطة.

يُدعك الدجاج بنصف خلطة البصل، ثم يحمّر ويقلّب باحتراس حتى يصبح ذهبي اللون.

- يُضاف الماء أو المرق ويترك ليغلي، ثم يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة لمدة ساعة.
- تُقطع واحدة من الليمون المخلل إلى قطع صغيرة، وتُضاف مع المتبقي من خليط البصل والثوم، ويضاف الخليط إلى الدجاج.
- يُشطف الزيتون ويُضاف إلى الدجاج ويترك مرة أخرى على النار من دون تغطية لمدة 15 دقيقة.
- تُرفع الدجاجة من الوعاء ويترك الخليط لتتبخر منه أكبر نسبة من السائل.
- يقطع الليمون المخلل إلى شرائح.
- توضع الدجاجة في طبق التقديم مع الصلصة وتزين بشرائح الليمون المخلل والزيتون.

• إذا كانت الصلصة سميكة يضاف قليل من الماء وتترك لتغلي على النار قليلا.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

25

ملوخية ورق
مع دجاج وأرز

المقادير

لمرق الدجاج

دجاجة واحدة
15 كوباً من الماء
¼ كيلو غرام
(جزر وكرفس وبصل قطع)
ورقتان من الغار
حبتان من الهيل (حبهان)
دقيق وزيت وزبدة لتحمير الدجاج

للملوخية

¼ كيلوغرام
من أوراق الملوخية الطازجة
ملعقتان كبيرتان من الزبدة
4 فصوص من الثوم، مفروم
½ كوب من الكزبرة خضراء مفرومة
8 أكواب من المرق
ملح وفلفل

الطريقة

لمرق الدجاج

- يُغسل الدجاج جيداً، ويُجفف.
- يوضع الماء في إناء كبير، ويُضاف الدجاج، ويوضع على نار متوسطة.
- يُزال الريم (الزَبَد) من سطح المرق كلما ظهر.
- تُخفف الحرارة قليلاً عندما يبدأ المرق في الغليان ثم يُضاف الخضار وورق الغار وحب الهيل، ويُترك على النار لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نُضج الدجاج.
- يُرفع الدجاج من المرق، ويوضع جانباً، ويُصفى المرق.

للملوخية

- تسخن الزبدة في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الثوم ويُحمر قليلاً مع التقليب لمدة دقيقتين.
- تُخفف الحرارة، وتُضاف الكزبرة، وتُقلب حتى تذبل قليلاً.
- يُضاف المرق، ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة.
وتُضاف الملوخية وتُترك لمدة 5 دقائق، ثم تُرفع جانباً.
- يُرش الدجاج بقليل من الدقيق، مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن مزيج من الزيت والسمن في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر الدجاج من جميع الجهات.
- يُرفع الدجاج على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

تُقدم الملوخية مع الدجاج المحمر والأرز بالشعرية.

26

كرات كنافة بالدجاج والجبن

المقادير

للدجاج المفروم

شريحتا خبز توست
كوب من جبن الـحلوم،
½ كوب من الماء الدافئ
ملح وفلفل
½ ملعقة كبيرة من النعناع الطازج المفروم
½ ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم
½ بصلة مفرومة ناعماً
¼ كيلو من اللحم المفروم ناعماً
بيضة
ملعقتان كبيرتان من البقسماط
(خبز جاف مطحون)
فصان من الثوم المفروم ناعماً

للكنافة

¼ كيلو من الكنافة طازجة
ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
½ كوب من الزبدة السائلة
زيت نباتي للدهن
صلصة بنجر (شمندر) للتزيين

الطريقة

للدجاج المفروم

- يُقطع خبز التوست إلى مكعبات متوسطة ويُغطى بالماء، ويُترك حتى تتشرب القطع الماء.
- يُقطع جبن الحلوم إلى مستطيلات متساوية الحجم، ويُنقع في الماء للتخلص من الملح الزائد.
- تُصفى قطع الخبز جيداً وتُوضع في وعاء عميق وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُضاف باقي المكونات ما عدا الجبن ويُقلب الخليط جيداً حتى يُصبح عجيناً ليناً يسهل تشكيله.
- يُشكل خليط الدجاج لكُرات، وتُحشى بقطع الجبن وتُقفل مع الضغط الخفيف حتى تُصبح مثل الهمبرغر.

للكنافة

- توضع الكنافة في وعاء عميق، وتُخلط مع البقدونس والزبدة السائلة.
- تُلف كل قطعة دجاج بجزء من الكنافة على هيئة كُرات، مع الضغط الخفيف باليد.
- تُرص كرات الكنافة في صاج فرن، يُغطى ويوضع في البراد لمدة 15 دقيقة حتى تتماسك الكُرات.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُرش كُرات الكنافة بقليل من الزيت، وتوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى يصير لونها ذهبياً.
- تُرص الكرات في طبق التقديم، وتُزين بقليل من صلصة البنجر.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

فلافل بحشو الدجاج

المقادير

للفلافل مع الدجاج

عجينة فلافل
3 صدور دجاج من دون جلد أو عظم
3 ملاعق كبيرة من صلصة الطحينة
ملح وفلفل
زيت للتحمير

لطبقات الخضار

½ كوب حلقات كوسة ألوان (أصفر وأخضر)
حبة طماطم متوسطة، حلقات
بصلة صغيرة، حلقات
فصان من الثوم
حبة باذنجان صغيرة، حلقات
حبة بطاطس، حلقات
(مُحمرة في الزيت مع عدم تمام النُضج)
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من السكر
ملعقة كبيرة من الأعشاب المفرومة
(روزماري، زعتر، بصل أخضر)
ملح وفلفل / رقائق من الخبز العربي
ملعقتان كبيرتان من السلطة الثومية

الطريقة

للفلافل مع الدجاج

- تُفرد كمية من عجينة الفلافل على كيس بلاستيك (حسب حجم صدر الدجاج)،
ثم يُوضع صدر الدجاج فوقها ويُتبل بالملح والفلفل، ويُدهن بقليل من صلصة الطحينة.
- يُغطى الدجاج بكمية أخرى من عجينة الفلافل بحيث تُغطيه تماماً مع الضغط الخفيف عليها.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة (يُراعى ألا تكون عميقة)،
ويُحمّر فيها الدجاج من الجهتين لمدة دقيقتين لكل جهة، ثم يُرفع في صاج فرن.
- يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قليلاً قبل أن تُقطع إلى شرائح.

لطبقات الخضار

- تُسخن الشواية جيداً.
- تُخلط جميع الخضراوات في وعاء عميق، ويُضاف زيت الزيتون والسكر وتُتبل بالملح والفلفل،
مع التقليب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- تُشوى الخضراوات على الشواية من الجهتين ثم تُرفع جانباً في إناء كبير.
- يُهرس البصل المشوي مع الطماطم والثوم والأعشاب العطرية (يُمكن إضافة قليل من زيت الزيتون)
مع التقليب حتى تتداخل مكونات الصلصة.
- تُضاف كمية قليلة من صلصة البصل المشوي على الخضار المشوي
مع التقليب حتى تتشرب الخضراوات من الصلصة.

لتحضير طبقات الخضار، يُقطع الخبز إلى دوائر باستخدام قطاعة دائرية،
ثم تُوضع طبقة من الخبز في القطاعة وتُدهن بكمية قليلة من الثومية،
ثم تُرص طبقة من الخضار المشوي، تليها طبقة من الصلصة
وأخيراً تُغطى بطبقة من الخبز وتُزين بالثومية وتُقدم مع الفلافل المحشوة بالدجاج.

حساء الدجاج بالأرز
والبصل المحمر بنكهة الهيل

المقادير:

- مرق دجاج معد من قبل (سبق شرح طريقة تحضيره).
- ملح وفلفل أبيض وربع ملعقة من الهيل المطحون وحبتان من المستكة، وبشر نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل.
- عصير ليمونة متوسطة.
- ربع كوب متوسط من الأرز الأميركي المستطيل.
- حلقات بصل أبيض رفيعة متبلة بملعقة صغيرة من الهيل المطحون والملح وربع ملعقة صغيرة من السكر.
- أوراق ريحان طازجة للتجميل.
- زيت ذرة.

الطريقة:

يرفع المرق الصافي على نار هادئة ويتبل، ثم يترك حتى يغلي، يغسل الأرز المستطيل ويضاف إليه ويترك على نار متوسطة حتى يتضج الأرز تماماً. فيضاف عصير الليمونة.

في مقلاة ساخنة، يسخن زيت الذرة وتحمر فيه حلقات البصل بعد تتبيلها بالهيل والملح والسكر، تقلب حتى يصير لونها بنياً، قبيل التقديم يضاف البصل المحمر إلى الحساء الذهبي، ويجمل بأوراق الريحان الطازجة.

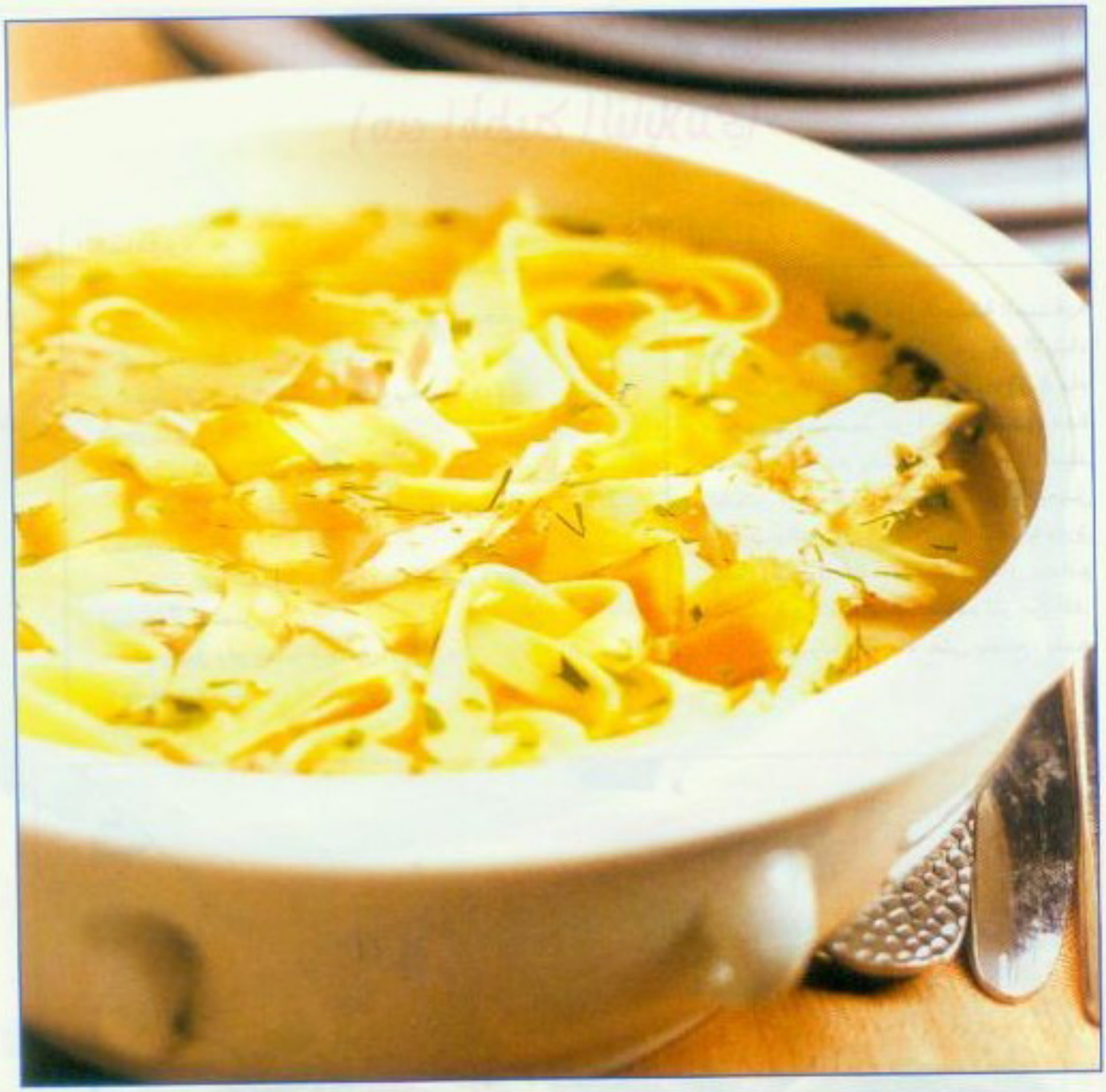
حساء الدجاج ببياض البيض وعصير الليمون
(من المطبخ الياباني)

المقادير:

- لتر من مرق الدجاج المتبل بالملح والفلفل الأبيض والزنجبيل المبشور ناعماً مقدار ملعقة صغيرة.
- بياض أربع بيضات كبيرة.
- ربع كوب صغير من السكر البودرة، مخلوط معه ملعقة صغيرة طحين أبيض منخول.
- عصير ليمونتين، أنصاف ليمون للتجميل.

الطريقة:

في عجانة كهربائية يخفق بياض البيض مع إضافة السكر والطحين تدريجياً حتى يصير هشاً كالكريمة. يضاف لمرق الدجاج في درجة حرارة الغرفة (المطبخ) بالتدريج، ويقلب بمضرب سلك في اتجاه واحد، ثم يرفع على نار هادئة، مدة دقيقة مع التحريك مكوناً حساء أبيض غليظاً نسبياً. عند التقديم يضاف إليه عصير الليمون، ويجمل بأنصاف الليمون.



حساء الدجاج بالفيتوشيني ومكعبات اليقطين
(من المطبخ الإيطالي)

المقادير:

- دجاجة متوسطة 1200 غرام (سبق شرح طريقة سلق الطيور).
- ملح وفلفل أبيض وزنجبيل مطحون.
- نصف عبوة من المعكرونة الإيطالية «فيتوشيني».
- شبت مفروم خشناً.
- مكعبات متوسطة من اليقطين المسلوق نصف سلق.

الطريقة:

يصفى مرق الدجاج من أي شوائب ويتبل، يُضاف إليه مكعبات اليقطين نصف سلق لتكمل النضج في المرق، عندما يصل مرحلة الغليان يُضاف الفيتوشيني والشبت والزنجبيل، ويترك على نار متوسطة حتى تنضج المعكرونة واليقطين، يقدم ساخناً.

طاجن البطاطا بالجزر مع كبد الدجاج

المقادير:

- كيلوغرام من البطاطا.
- نصف كيلوغرام من الجزر.
- نصف كيلوغرام من كبد الدجاج.
- خل أحمر.
- بصلتان مبشورتان خشناً.
- مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض وجوزة الطيب والقرنفل.
- كوبان من الكريمة اللباني.
- ملعقتان من زيت الذرة.
- زعتر الجبل (روز ماري).

الطريقة:

تقشر البطاطا والجزر ويقطع كل منهما حلقات متوسطة السُمك. يسخن الزيت ويقلب فيه البصلتان المبشورتان خشناً ويُضاف إليهما البطاطا والجزر والكبد بعد غسلها بالخل، ويتبل الخليط جيداً وينثر عليه زعتر الجبل، توضع الخضار في طاجن فرن، ثم يسكب عليها مقدار الكريمة اللباني وزعتر الجبل المتبقي، تزج في فرن متوسط الحرارة مدة 35 دقيقة، ثم تقدم ساخنة.

مدة التحضير: ٢٠ دقائق
مدة الطهي: ٤٥ - ٥٠ دقيقة

الكمية تكفي: ٤ - ٦ أشخاص

الدجاج المحمَّر المشوي مع الأرز والبازيلا والزعفران

المكونات:

• ١ دجاجة كاملة أو ١٢٠٠غ دجاج • ١ ملعقة صغيرة ملح • ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود، مطحون • ٣ ملعقة كبيرة زيت نباتي **للأرز:** • ٤ ملعقة كبيرة زيت نباتي • ١٢٥غ أو ١ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة • ١ ملعقة صغيرة خيوط الزعفران • ١٥ حبّة هال كاملة • ١ علبة واحدة أو ٢٥٠غ بازيلاً، مثلّجة ومذوّبة • ٣ مكعب **مرقة الدجاج ماجي** • ١/٢ ٤ أو ١١٢٥ مل ماء • ١/٢ ٢ أكواب أو ٥٠٠غ أرز أبيض، مغسول ومصفّى • ١/٤ كوب أو ٥٠غ حبوب صنوبر، مقليّة • ١/٤ كوب أو ٥٠غ لوز، مقشّر ومقلي

طريقة التحضير:

• توضع الدجاجة الكاملة في صينيّة للفرن وتُمزج مع الملح والفلفل الأسود المطحون والزيت. توضع في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجةٍ مئويّةٍ لمدةٍ تتراوح بين ٤٥ و٥٠ دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج طريّاً • في هذه الأثناء، يُحمّى الزيت في قدرٍ كبيرٍ ويُقلى البصل لمدّةٍ تتراوح بين ٣ و٤ دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبيّاً. تُضاف أوراق الزعفران، حبّات الهال الكاملة، البازيلاً، مكعبات **مرقة الدجاج ماجي** والماء وتُغلى المكوّنات • يضاف الارز ويحرك من وقت الى آخر حتى يغلي ثم تخفف الحرارة. يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة أو يتمّ طهي الأرز • يُسكب الأرز المطهو فوق طبقٍ كبيرٍ للتقديم ثم يُقطّع الدجاج المشوي ويُوزّع على وجه الأرز ويُزيّن بالمكسّرات المقليّة.

نصيحة: يمكن تقديم الطبق مع سلطة اللبن والخيار

أجنحة الدجاج المحمرة

المقادير:

- كيلوغرام من أجنحة الدجاج (تُباع الأجنحة فقط في السوبرماركت)، خل.
- زيت زيتون وملح وفلفل أسود وقطرات من التاباسكو وفليفلة خضراء حلوة مقطعة شرائح، ماء بصل، هيل ومستكة، مقدار ملعقة من خليطهما وبيض مخفوق فيه قطرات حليب، وطحين وبقسماط خشن.
- زيت للتحمير، سلطة زبادي بنكهة الخيار والنعناع المفروك.
- بطاطا محمرة، خبز هامبرغر مستدير.

الطريقة:

تغسل أجنحة الدجاج جيداً بالملح والخل مع الحفاظ على سلامة الجلد، ثم تشطف، وتنقع في تتبيلة زيت الزيتون مدة نصف يوم في الثلاجة مغطاة بالبلاستيك، ثم ترفع من التتبيلة وتدحرج في الطحين ثم البيض المخفوق مع الحليب ثم البقسماط، ثم تحمر في الزيت تحميراً عميقاً، تقدم مع البطاطا المحمرة المقرمشة والخبز، وسلطة الزبادي (اللبن) بنكهة الخيار والنعناع المفروك.

صدور الدجاج المحمرة مع دِبس الرمان والخضار

المقادير:

- كيلوغرام من صدور الدجاج المخلاة من العظام والجلد
- خل.
- ملح وفلفل أسود ودبس الرمان (ملعقة صغيرة) لأنه مركز، وزيت زيتون.
- ملعقة كبيرة من الزبد النباتي، فيها نصف ملعقة هيل مطحون لإعطاء نكهة متميزة.
- كُسْكسي (سبق وصف طريقة تحضيرة).
- خضار مسلوقة على البخار (قرنبيط أبيض وأخضر «بروكولي».
- كوسة صفراء صغيرة الحجم، توت أزرق (اختياري).
- بقدونس للتجميل.

الطريقة:

تغسل صدور الدجاج بالملح والخل، وتشطف، تنقع في التتبيلة مدة نصف يوم مغطاة بالبلاستيك في الثلاجة، ثم ترفع من التتبيلة وتحمر في الزبد حتى يصير لونها محمراً بفعل التحمير ودبس الرمان، يضاف كوب ماء وتترك حتى تنضج. تقدم مع الكسكسي والخضار والتوت الأزرق، تجمل بالبقدونس.

أفخاذ الدجاج المحمرة (تشيكن درامز) مع المعكرونة والصلصة الحارة وجبن البارمسان

المقادير:

- أفخاذ دجاج تعرف باسم «تشيكن درامز» (سبق شرح طريقة تحضيرها في كتابنا السابق باب اللحوم والدجاج).
- سباغيتي إيطالية، ملعقة متوسطة من الزبد النباتي.
- مكعبات من الطماطم الطازجة، ملعقتان متوسطتان من معجون الطماطم، كوب متوسط من مرق الدجاج المتبل بالملح والفلفل الأسود، ملعقة متوسطة سمن طبيعي.
- جبن بارمسان مبشور، بصلتان مبشورتان خشناً، شرائح فلفل أخضر، بقدونس للتجميل.

الطريقة:

تُسلق المعكرونة بالطريقة المعروفة، ثم تقلب في الزبد، وتتبل بقليل من الملح فقط، في طنجرة أخرى يسيح السمن ويقلب فيه البصل حتى يصير ذهبياً، فتضاف مكعبات الطماطم وشرائح الفلفل الأخضر الرفيعة، ويقلب الخليط حتى يتجانس، ثم يضاف إليه مرق الدجاج المتبل، وتترك صلصة الطماطم على نار هادئة حتى تنضج، يقدم طبق المعكرونة الإيطالية مع التشيكن درامز المحمرة وصلصة الطماطم وجبن البارمسان.

مكعبات الدجاج
مع الخضار والخبز بالسمسم

المقادير:

- كيلوغرام من صدور الدجاج المخلاة من العظام والجلد، تقطع مكعبات.
- خضار متنوعة (مكعبات بطاطا، فلفل أحمر وأصفر، بروكولي)، خل، ملح خشن.
- ملعقتان متوسطتان من الزبد النباتي، ملعقة متوسطة طحين.
- ملح وفلفل أسود وبهارات خاصة بالطيور، وملعقة صغيرة قرفة مطحونة وملعقة صغيرة ثوم ميشور ناعماً، وملعقة صغيرة زنجبيل ميشور ناعماً، شرائح من البصل الأخضر.

الطريقة:

تغسل مكعبات صدور الدجاج المخلاة من العظام والجلد بالماء والخل والملح الخشن، ثم تشطف، وتنقع في الخل مدة 15 دقيقة، وتشطف جيداً بعد رفعها من الخل.

في طنجرة كبيرة يسخن الزبد وتقلب فيه مكعبات الدجاج المخلاة وتتبل، ويستمر التقليب حتى يصير لونها بنياً، يضاف إليها كوب ماء وتترك على نار متوسطة حتى تنضج ثلاثة أرباع نضج، تغسل الخضار وتقطع بالطريقة المرغوب فيها وتضاف إلى مكعبات الدجاج. يقلب الخليط جيداً حتى يتجانس، فيضاف الطحين وربع كوب ماء مع التقليب حتى ينضج تماماً، مخلفاً صلصة بنية شهية بفعل إضافة الطحين. معه يقدم الخبز العربي بالسمسم وحبات الطماطم

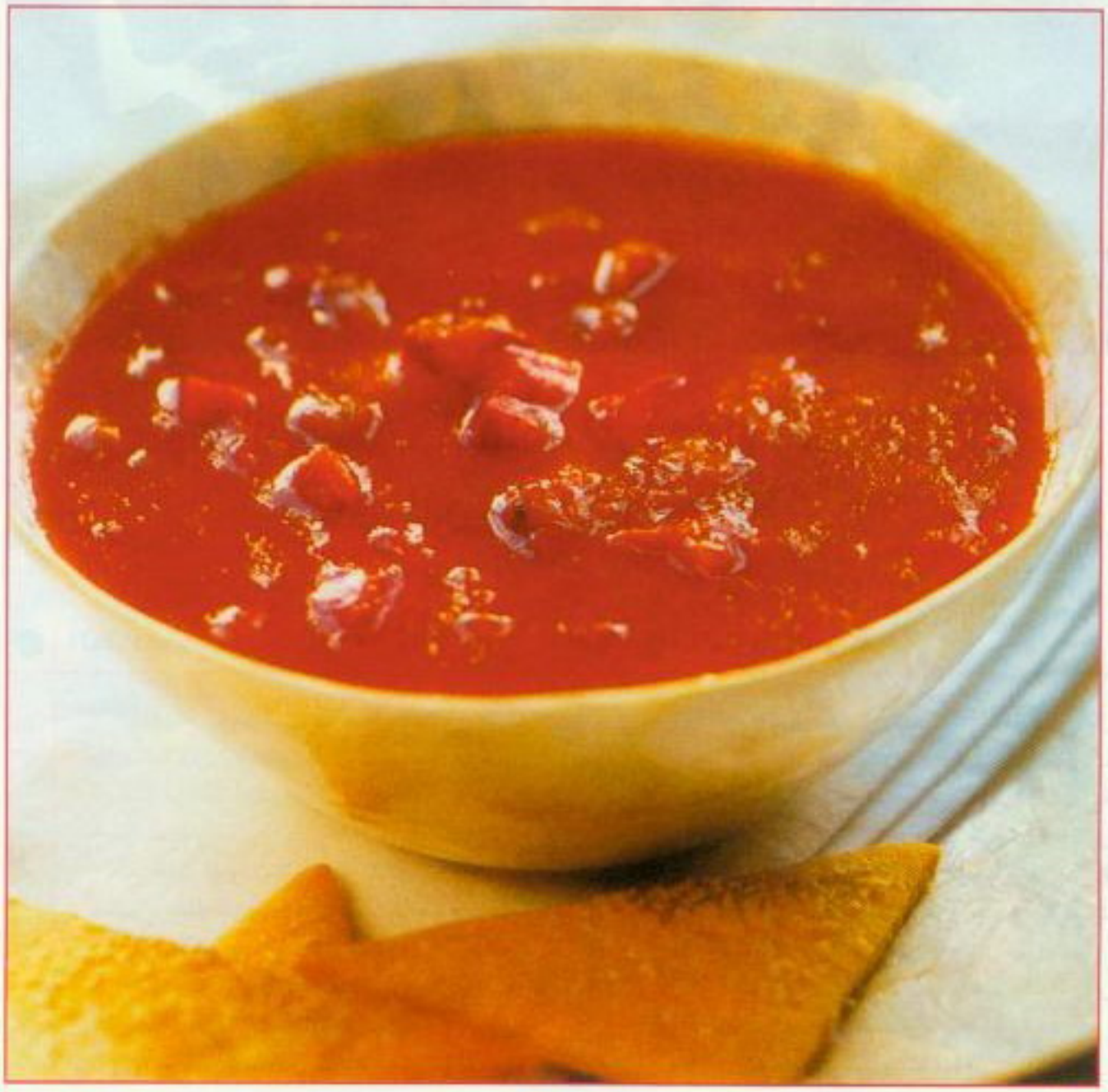
حساء الدجاج بالطماطم
ومثلثات الخبز بالبارمسان

المقادير:

- مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض والهيل المطحون والمستكة.
- مكعبات طماطم مقدار نصف كيلوغرام. وحلقات صغيرة بصل أحمر.
- ملعقة متوسطة معجون طماطم.
- كوب متوسط من عصير الطماطم.
- مثلثات خبز عربي رقيق.
- جبن بارمسان (الرومي المصري) قطرات من زيت الزيتون.
- ملعقة متوسطة زبد نباتي.

الطريقة:

يسخن الزبد في طنجرة ويقلب فيه البصل ومكعبات الطماطم حتى تذبل ويضاف مرق الدجاج المتبل ويترك حتى يغلي ثم يضاف عصير الطماطم ومعجونها. ينثر زيت الزيتون على مثلثات الخبز وينثر عليها كذلك جبن البارمسان المبشور، ترص في صينية فرن حتى يحمر لونها وتقدم مع حساء الطماطم.



مكعبات لحم العجل المشوي مع الخبز العربي

المقادير:

- لحم عجل من الفخذ حتى يكون ليناً، يقطع مكعبات متوسطة الحجم.
- زيت زيتون وقطرات خل أحمر وملح وفلفل أسود وفليفلة حارة مطحونة ناعماً، خل أحمر.
- نعناع وفلفل أحمر حار، وبصل أخضر للتجميل.
- خبز عربي.
- خشاف (فواكه عربية جافة) (قراصية، مشمش، تين).

الطريقة:

يغسل اللحم بالماء والخل الأحمر جيداً، ثم يشطف وينقع في تتبيلة زيت الزيتون مدة نصف يوم، يمكن أن يجهز قبل الإفطار ويشوى مساء.

يرشق في أسياخ الشي ويشوى على شواية البوتاغاز شياً تاماً، ويجمل بالبصل الأخضر والبقدونس والفلفل الأحمر والنعناع، معه يقدم الخبز العربي.

الخشاف:

تغسل الفواكه الجافة وتوضع في ماء فيه قليل من السكر، وتترك حتى تغلي وتنضج، تقدم باردة.

ساندويتشات مرتديلا الدجاج واللحم مع البقدونس والشبت

المقادير:

- خبز عربي طازج.
- شرائح رفيعة من مرتديلا الدجاج بالزيتون الأخضر والفستق، ومرتديلا اللحم الروستو (في السوبر ماركت).
- زبد طبيعي ليّن، حتى يسهل فرده على الخبز.
- بقدونس وشبت، زيت زيتون.

الطريقة:

لابد أن يكون الخبز طازجاً حتى يسهل فتحه وحشوه. تُفرد طبقة من الزبد داخل الخبز وتوضع عليها طبقة من مرتديلا لحم الدجاج والروستو والأعشاب.

ينثر على الخبز قليل من زيت الزيتون، ويزج في الفرن مدة خمس دقائق.

تقدم معه القهوة العربية.

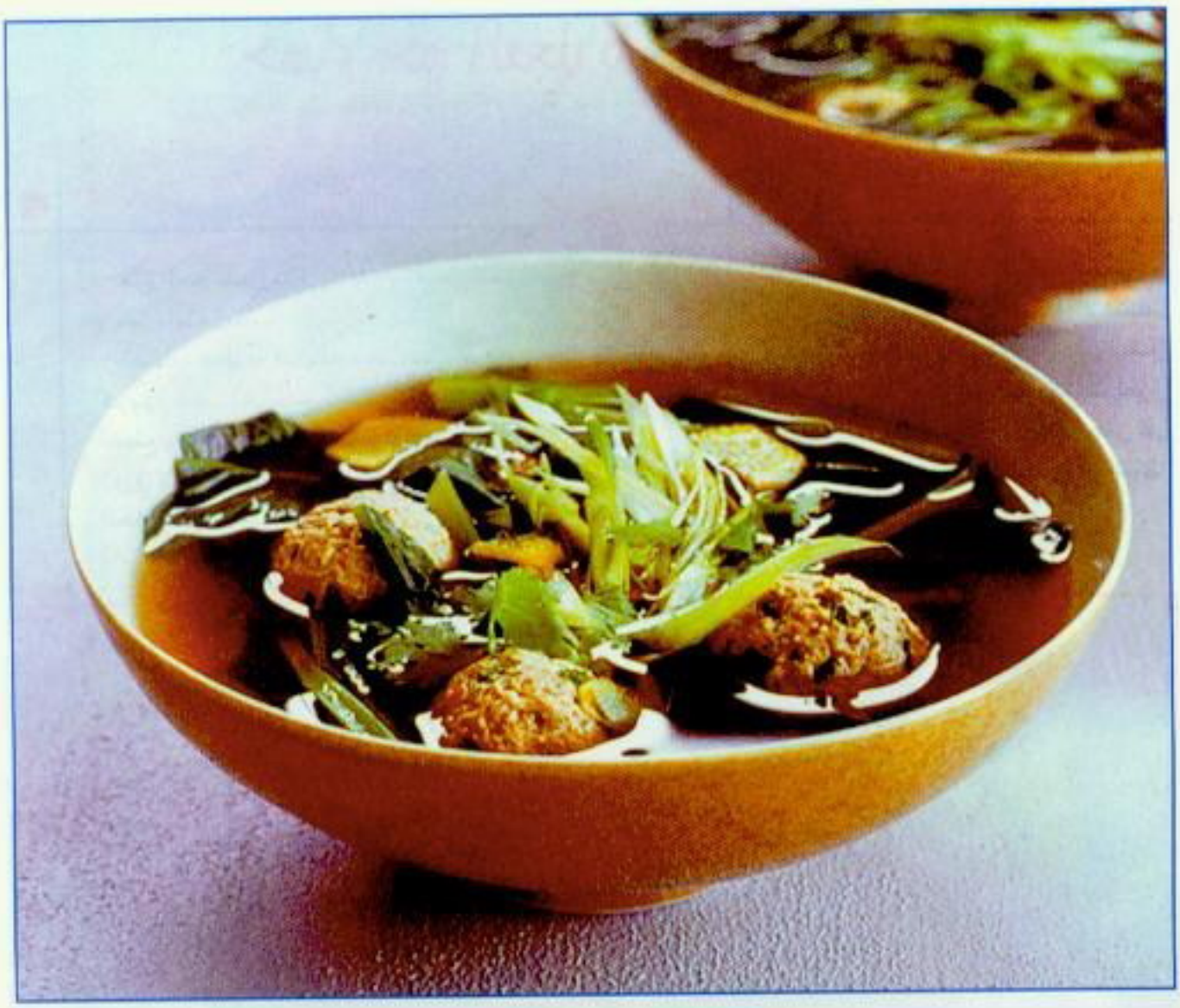
سلطة الفاصولياء الخضراء مع شرائح الدجاج والأرض شوكي

المقادير:

- نصف كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء الطازجة.
- نصف كيلوغرام من الأرض شوكي المثلج.
- شرائح مشوية من صدور الدجاج.
- زبيب.
- بقدونس للتجميل.
- زيت زيتون مضافاً إليه قطرات من عصير الليمون وملعقة صغيرة من الخردل.
- ملح وفلفل أبيض.
- عصير ليمونتين.

الطريقة:

تُغسل الفاصولياء الخضراء الطازجة بعد قطع طرفيها ثم تسلق على البخار ثلاثة أرباع سلق، تتبل بالملح والفلفل، يسلق الأرض شوكي، في ماء فيه ملح وعصير ليمونتين، حتى لا يتغير لونه، ويترك حتى يبرد تماماً. في طبق التقديم تضاف الفاصولياء ومعها الأرض شوكي، بعد تتبيلهما بالملح والفلفل الأبيض، ثم تضاف شرائح صدور الدجاج المشوية وينثر الزبيب وتقدم باردة.



حساء الدجاج على الطريقة اليابانية

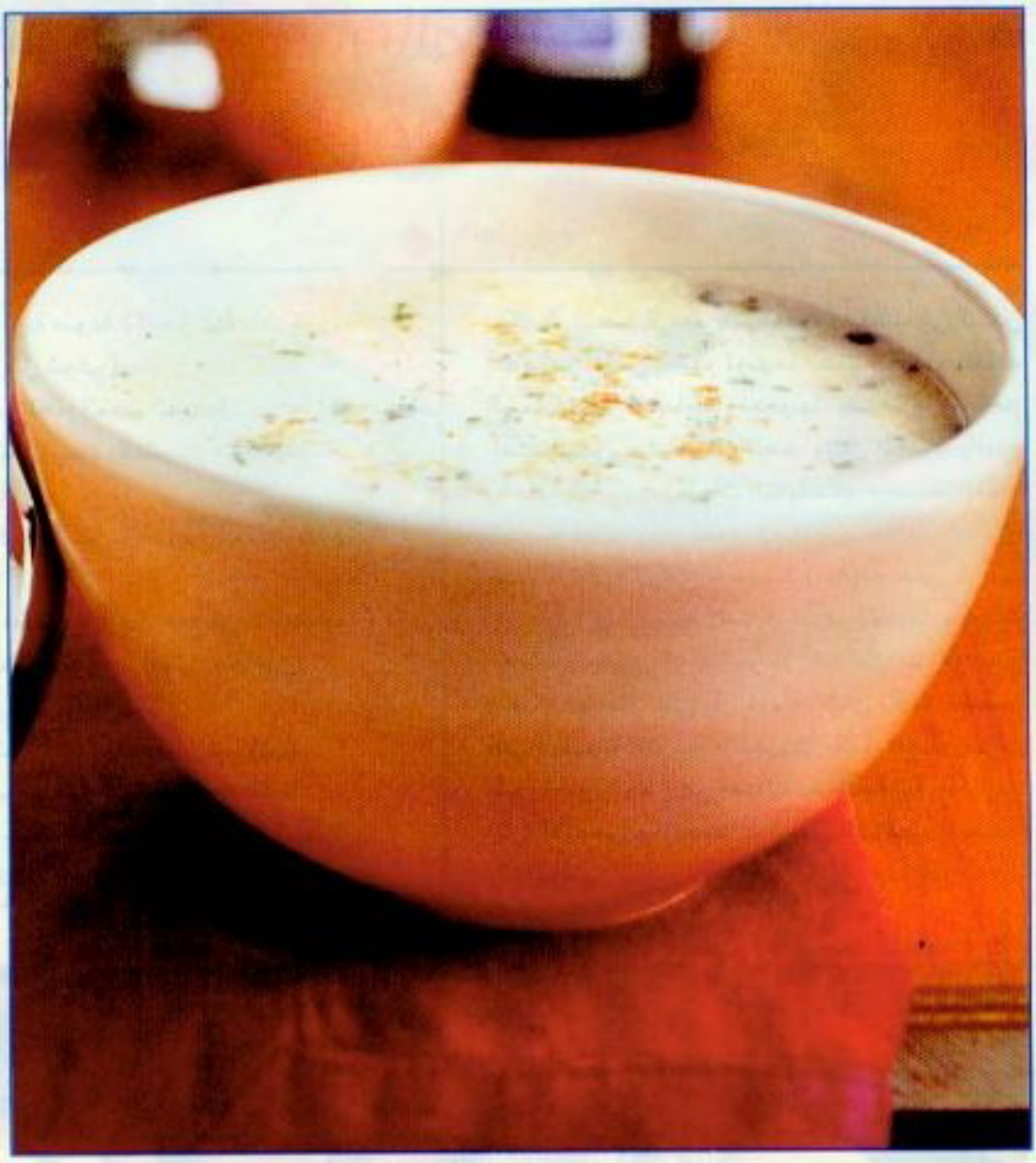
المقادير:

- لتر ماء نقي.
- لتر مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأسود، وعصير ليمونة كبيرة.
- بشر ملعقتين من الزنجبيل الطازج.
- بصل أخضر.
- أوراق من السبانخ صغيرة الحجم (بيبي سبينش) baby spinach.
- ملعقتان من صلصة الصويا.
- ثلاث شرائح كبيرة من صدور الدجاج المخلى والمغسول بالماء والخل.
- بصلة متوسطة.
- بقدونس مفروم ناعماً.
- ملح وفلفل أبيض.
- زيت زيتون.

الطريقة:

يضاف لتر من الماء لمرق الدجاج المتبل ويترك خليط الماء والمرق يغلي مدة خمس دقائق، مكوناً حساءً رائعاً، يضاف إليه بشر الزنجبيل والبصل الأخضر، وأوراق السبانخ صغيرة الحجم، وصلصة الصويا، ويترك على نار متوسطة مدة 20 دقيقة.

تحضر كفتة الدجاج، بفرم صدور الدجاج المخلاة مع البصلة والخضار، فرماً ناعماً، باستخدام اليد مع غمس الأصابع في زيت الزيتون وتشكل على هيئة كرات متوسطة، توضع مدة ساعة في البراد مغطاة بالبلاستيك حتى تتماسك، ثم توضع في المرق وتترك فيه مدة 15 دقيقة حتى تنضج تماماً، يقدم مع الخبز المحمص.



حساء الدجاج بجبن البارمسان والبيض (من المطبخ الإيطالي)

المقادير:

- مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض والحبهان المطحون والمستكة.
- أربع بيضات متوسطة الحجم.
- ربع كوب من الحليب البارد.
- كوب من جبن البارمسان المبشور ناعماً.
- جوزة الطيب مطحونة وبقدونس وكزبرة مفرومان ناعماً.

الطريقة:

نخفق البيض جيداً بمضرب البيض الكهربائي أو يخفق يدوياً، يضاف إليه مقدار الحليب البارد، مع الخفق المستمر، ثم جبن البارمسان المبشور ناعماً، مع الخفق البسيط. يسخن مرق الدجاج قليلاً ولا يصل لدرجة الغليان، يرفع من على النار ويسكب عليه تدريجياً خليط البيض والحليب والجبن، مع التقليب بملعقة خشبية في اتجاه واحد.

يرفع مدة دقيقة على نار هادئة، وعند تقديمه يجمل بجوزة الطيب، والبقدونس والكزبرة الخضراء المفروم كل منهما ناعماً.

سوفليه البطاطا
مع مكعبات الدجاج المخلى

المقادير:

- نصف كيلوغرام من صدور الدجاج المخلاة من العظام والجلد، تقطع مكعبات متوسطة الحجم والسمك.
- خل أبيض وملح خشن.
- كيلوغرامان من البطاطا.
- كوب من الكريمة اللباني وعلبة قشطة طبيعية.
- ملح وفلفل أبيض.
- صفار بيضة.
- بقسماط خشن.
- جزرة وكرفس ومستكة وهيل وبصلة صغيرة.
- ملعقة صغيرة من الزبد النباتي.
- جبن شيدر مبشور خشناً.

الطريقة:

تقشر البطاطا وتغسل، وتقطع لمكعبات متوسطة وتسلق ثلاثة أرباع سلق في ماء فيه ملح بسيط، ترفع من ماء السلق وتشطف ثم تصفى بالمصفاة اليدوية (المولان)، ثم يضاف إليها الكريمة اللباني والقشطة وصفار البيضة.

تغسل مكعبات صدور الدجاج جيداً بالخل، وتفرك بالملح الخشن، ثم تشطف، تقلب مع الجزرة والبصلة والكرفس والمستكة والهيل، في الزبد النباتي، حتى يصير لونها عاجياً، ثم يضاف إليها كوبان من الماء النقي وتترك على نار عالية حتى تنضج. ترفع من المرق المتخلف من عملية السلق وتترك حتى تبرد.

يغرف نصف كمية البطاطا المهروسة في طاجن فرن ثم توضع مكعبات الدجاج المسلوقة، وتغطى بالبطاطا المتبقية، ينثر عليها البقسماط وجبن الشيدر، وتزج في فرن متوسط الحرارة 275 درجة فهرنهايت، حتى ترتفع ويصير لونها ذهبياً.

الكمية تكفي: 4 - 6 أشخاص

مدة التحضير: 15 دقيقة
مدة الطهي: 10 دقائق

فاهيتا الدجاج

المكونات: 1/4 كوب أو 60 مل عصير ليمون حامض • 3 فصّ ثوم، مبشورة • 3/4 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار • 1 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الكمون • 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود • 1 1/2 ملعقة صغيرة صعتر بريّ يابس (الزعتر) • 1/4 كوب كزبرة خضراء، مفرومة • 500غ فيليه دجاج مسحّب منزوع عنه الجلد، مقطّع إلى شرائح رفيعة • 150غ أو 1 حبّة متوسطة الحجم فليفلة حلوة حمراء، مقطّعة إلى شرائح • 150غ أو 1 حبّة متوسطة الحجم فليفلة حلوة خضراء، مقطّعة إلى شرائح • 150غ أو 1 بصلة متوسطة الحجم، مقطعة إلى شرائح • 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون • 2 مكعب **مرقة الدجاج ماجي ملح أقل** • 3/4 كوب أو 190 مل ماء • 1 1/2 ملعقة صغيرة من دقيق الذرة

للصلصة: • 1 حبّة متوسطة الحجم ثمرة الأفوكاتة الناضجة والمهروسة • 1/2 كوب أو 125غ لبنة أو كريما حامضة "ساور كريم" • أرغفة تورتيلا • خسّة صغيرة، موزّعة ومفرومة فرماً ناعماً

طريقة التحضير: يُمزج عصير الليمون الحامض مع الثوم المبشور ومسحوق الفلفل الحار ومسحوق الكمون والفلفل الأسود والصعتر البري اليابس (الزعتر) والكزبرة الخضراء المفرومة في وعاء. تُضاف شرائح الدجاج مع شرائح الفليفلة الحلوة الحمراء والخضراء وشرائح البصل. تُحرّك المكوّنات جيداً حتى تمتزج بعضها مع بعض. يُنقع الدجاج لمدّة ساعتين على الأقل

• يُسخّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة وتُضاف إليه شرائح الدجاج مع شرائح الفليفلة الحلوة والبصل. تُحرّك المكونات على نار متوسطة الحرارة لمدّة تتراوح بين 6 و8 دقائق أو حتى تنضج جيداً

• يُخلط مكعبا **مرقة الدجاج ماجي ملح أقلّ** مع الماء ودقيق الذرة في وعاء صغير لتشكيل صلصة. تسكب الصلصة فوق المكونات في المقلاة. يُغلى المزيج ويُطهى لمدّة دقيقتين أو حتى تصبح الصلصة كثيفة.

• تُمزج الأفوكاتة المهروسة مع اللبنة أو الكريما الحامضة "ساور كريم" في وعاء صغير. تُمرغ ملعقة من اللبنة على رغيف تورتيلا ساخن ويُضاف الخس المفرومّ ومقدار من مزيج فاهيتا الدجاج، ثم يُلفّ الرغيف ويُقدّم.

زوري موقعنا لوصفات رائعة ونصائح مفيدة

«حبات الرمان.. تزيد الطيور طعماً شهياً»

روستو الدجاج مع الشمر والبصل الأحمر وحبات الكرز (من المطبخ الفرنسي)

المقادير:

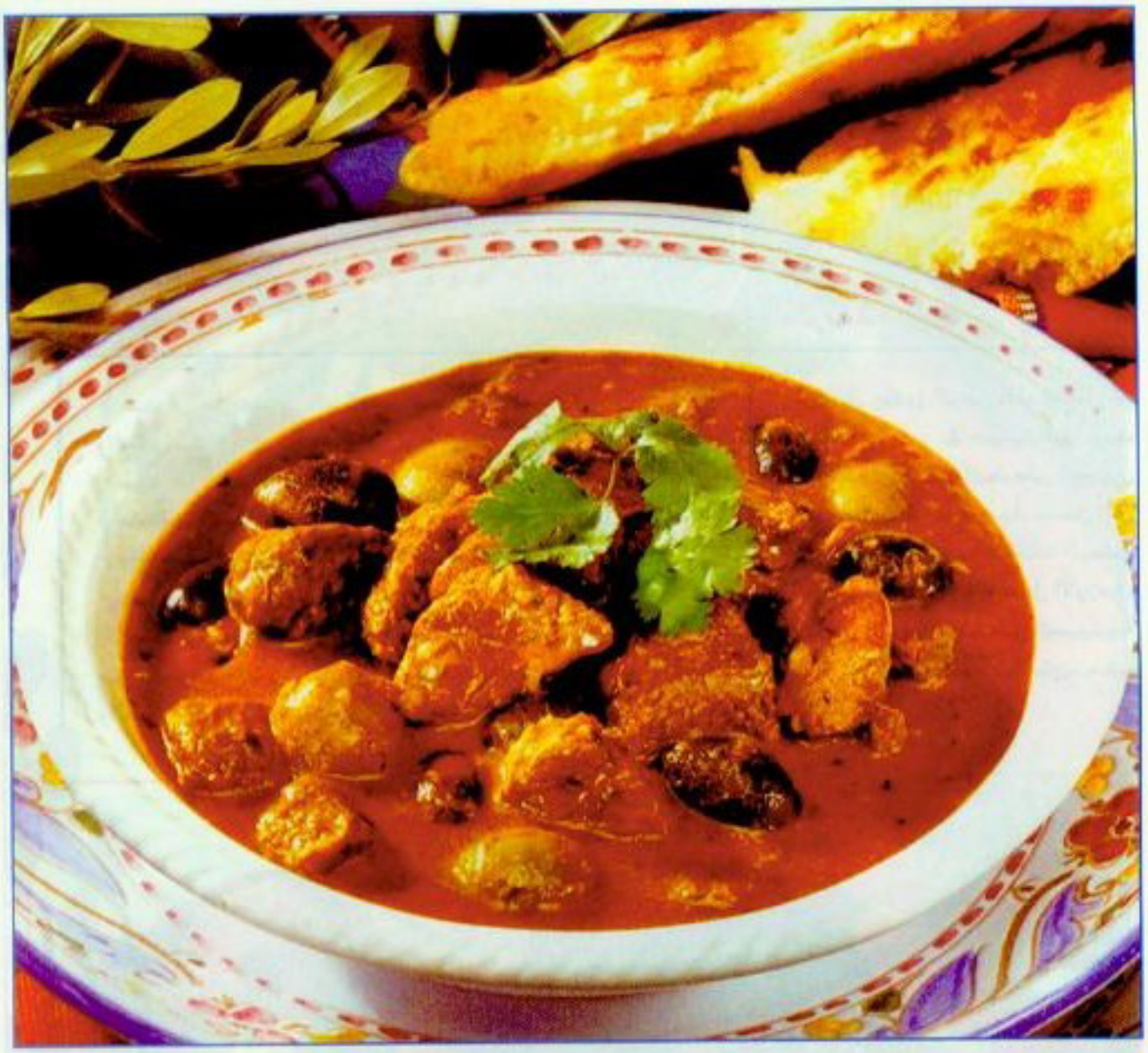
- دجاجة كبيرة الحجم 450 غراماً.
- خل وطحين.
- شمر طازج.
- ملح وفلفل وبهارات خاصة بالطيور (في الأسواق).
- بصل أحمر.
- كرز معلب.
- حبة البركة أو سمسم محمص (تعرف حبة البركة في الغرب باسم السمسم الأسود).
- ملعقة من معجون الطماطم.
- ربع كوب صغير من زيت الزيتون.
- ملعقة متوسطة من السكر المبلور.
- حلقات بصل أبيض وحلقات فلفل أخضر حلو.
- ربع ملعقة صغيرة من المستكة المطحونة.
- ربع ملعقة صغيرة من الهيل المطحون.

الطريقة:

تغسل الدجاجة جيداً بالماء والخل وتشطف، ثم تفرك بالملح والطحين من الخارج والداخل، ثم تشطف جيداً، تنقع مدة ساعة في ماء فيه خل مغطاة، ترفع من ماء النقع وتشطف وتتبل من الخارج والداخل بالملح والفلفل والهيل والمستكة والبهارات الخاصة بالطيور.

تقطع البصلة والفلفل الحلو إلى حلقات ويحشى بها قلب الدجاجة، ثم تغلق فتحات البطن والعنق بالخلة، ثم تدهن الدجاجة بزيت الزيتون ومعجون الطماطم وينثر عليها السكر لإعطائها اللون الأحمر الناتج عن احتراق السكر، ينثر عليها حبة البركة أو السمسم.

توضع الدجاجة في صينية فرن مع الشمر والبصل الأحمر والكرز المعلب، وكوب من الماء، ويحكم إغلاق الصينية بالألمنيوم فويل مدة ساعة داخل فرن حار، 450 درجة فهرنهايت. ثم يرفع الألمنيوم فويل وتترك الدجاجة مدة 20 دقيقة حتى يحمر لونها.



مكعبات صدور الدجاج المخلاة بالصلصة البنية والتمر وحبات اللوز

المقادير:

- كيلوغرام من صدور الدجاج المخلاة من العظام والجلد.
- خل أبيض.
- ملعقة متوسطة من الطحين.
- ملعقة كبيرة من الزبد النباتي.
- ملح وفلفل وبهارات خاصة بالطيور.
- حبات من الزيتون الأخضر المخلل.
- تمر عربي.
- حبات من اللوز.
- شمر و ينسون (اختياري).

الطريقة:

تقطع صدور الدجاج المخلاة، من العظام والجلد، إلى مكعبات متوسطة الحجم، تغسل بالماء والخل، وتشطف جيداً، ثم يسيح الزبد، ويضاف إلى مكعبات الدجاج وتتحمر حتى يصير لونها ذهبياً داكناً، يضاف إليها الملح والتوابل وملعقة الطحين مع الاستمرار في التقليب حتى يصير لونها داكناً. يضاف إليها نصف لتر من الماء وتترك حتى تنضج مخلّفة صلصة بنية لذيذة، يضاف إليها عند الغرف الزيتون الأخضر، المخلل والتمر العربي واللوز، ثم يضاف الشمر حسب الرغبة (اختياري).

كفتة الدجاج بحشوة الأعشاب مع الباذنجان المقلي

المقادير:

- صدور دجاج مخلاة من العظام والجلد.
- خل.
- بيض وبقسماط وزيت ذرة.
- بطاطا مهروسة ومخلوطة بالريحان والبقدونس المفرومين.
- جزرة وبصلة وعود كرفس وملح وفلفل أبيض.

الطريقة:

تغسل صدور الدجاج بالماء والخل والملح، ثم تشطف، وتسلق في ماء مغلي فيه ملح وفلفل أبيض وعود كرفس وبصلة وجزرة، وتترك على نار هادئة حتى تنضج تماماً، ثم تترك حتى تبرد وتفرم فرماً ناعماً ويضاف إليها البطاطا المهروسة، مقدار كوب متوسط، ومعها الأعشاب العطرية، تتبل وتشكل على هيئة أقراص مستديرة، تغمس في البيض المخفوق ثم البقسماط وتحمر في زيت الذرة. يحمر الباذنجان ويقدم معها، يجمل الطبق بالفلفل الملون.

كبد الدجاج مع سوفليه البطاطا

المقادير:

- كيلوغرام من كبد الدجاج الطازجة.
- خل.
- ملح وفلفل أسود وقرفة.
- حلقات صغيرة من الفلفل الأخضر الحلو.
- بصلتان مبشورتان خشناً.
- ملعقة متوسطة من الطحين.
- ملعقة كبيرة من الزبد النباتي.
- زعتر الجبل للتجميل.
- طاجن بطاطا سوفليه (سبق وصف طريقة تحضيرها).

الطريقة:

تغسل كبد الدجاج بالماء والخل، ثم تشطف، يسخن الزبد ويضاف إليه البصل المبشور وحلقات الفلفل الأخضر الحلو، ويقلب حتى يصير لونه داكناً نسبياً، تضاف إليه كبد الدجاج، وتقلب وتتبل، تضاف ملعقة الطحين مع الاستمرار في التقليب، حتى يغلف الطحين الكبد كلها، يضاف كوب من الماء، ويترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج. يقدم بعد تجميله بزعتر الجبل، ويقدم معه سوفليه البطاطا (سبق وصف طريقة تحضيره).

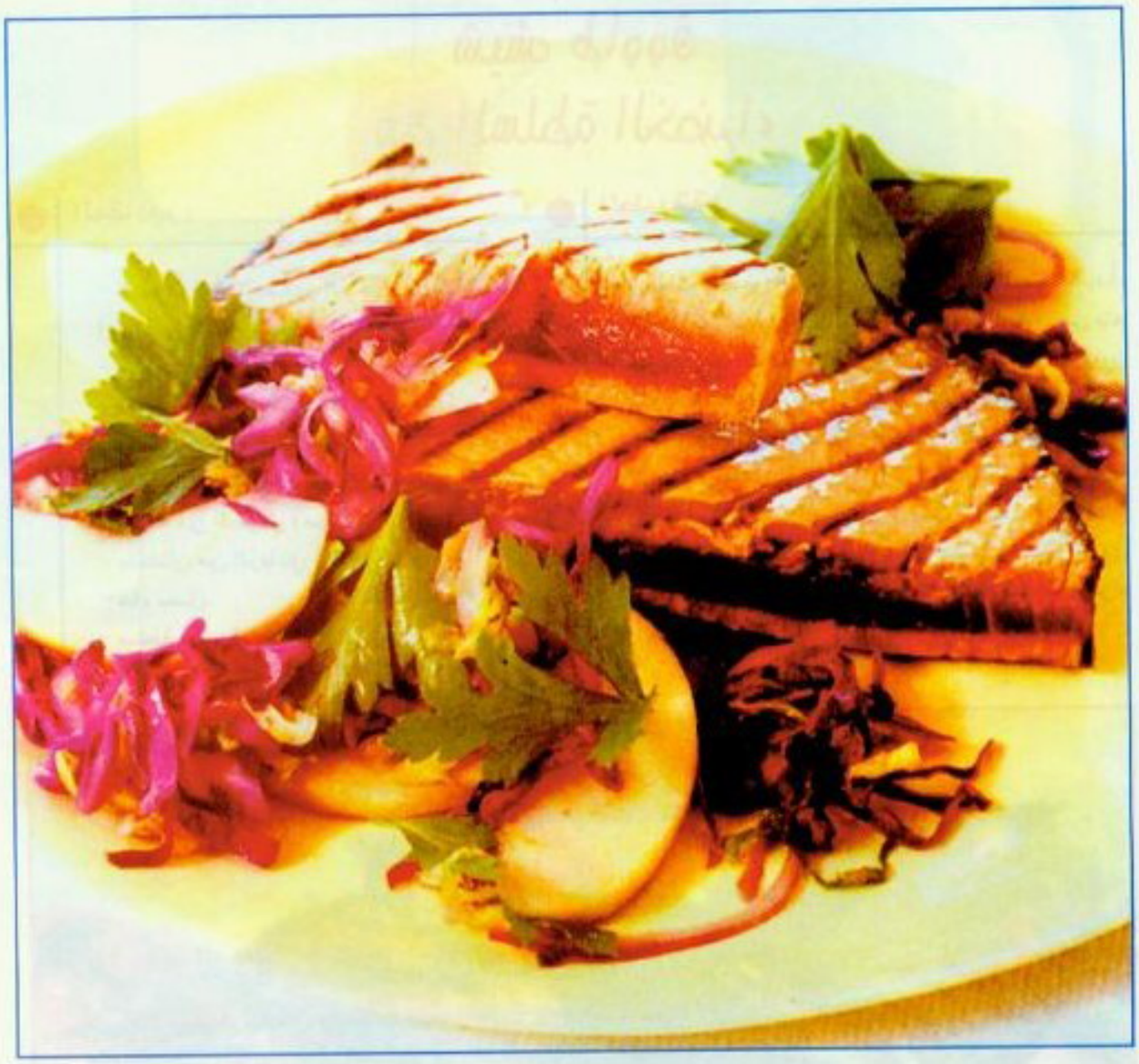
أفخاذ الدجاج (تشيكن درامنا) على الطريقة الإسبانية

المقادير:

- كيلوغرام من أفخاذ الدجاج والمعروفة بـ (تشكين درامز).
- خل أحمر.
- عصير ليمونتين.
- ربع كوب من زيت الزيتون.
- ملعقة من عسل النحل.
- خضار منوعة (حسب الرغبة) مسلوقة على البخار.
- أنصاف خيار وحلبة طازجة وبقدونس.
- ملح وفلفل أسود وهيل مطحون ومستكة مطحونة وماء بصل.
- كوب من مرق الدجاج غير المتبل.

الطريقة:

تغسل أفخاذ الدجاج جيداً بالماء والخل والملح، ثم تشطف، مع الإبقاء على الجلد والعظم، تتبل ثم يسكب عليها العسل، وترص في صينية فرن مع كوب مرق الدجاج وتغطى بالألمنيوم فويل مدة 40 دقيقة، ثم يرفع الألمنيوم فويل وتترك مدة 10 دقائق أخرى حتى يحمر لونها بفعل العسل، عندما يتعرض لحرارة الفرن. تقدم مع الخضار.



صدور الدجاج المخلاة المشوية مع الخس الأحمر وأنصاف التفاح

المقادير:

- كيلوغرام من صدور الدجاج المخلاة (من دون عظام ومن دون جلد).
- خل.
- ملح وفلفل أبيض وعصير ليمونة وبصل أبيض مقطع شرائح رفيعة.
- ربع كوب من زيت زيتون نقي.
- خس أحمر مستدير.
- أنصاف تفاح أخضر مشوية.
- بقدونس للتجميل.

الطريقة:

تغسل صدور الدجاج المخلاة بالملح والخل جيداً، ثم تشطف، وتنقع مدة نصف ساعة في ماء وخل، ترفع من ماء النقع، وتشطف جيداً، تتبل ويضاف إليها حلقات البصل وزيت الزيتون، وتترك مغطاة في الثلاجة مدة نصف يوم. يغسل التفاح الأخضر ويقطع أنصافاً ثم يدهن بزيت الزيتون، ويشوى على الشواية قبل الدجاج، توضع صدور الدجاج المخلاة على الشواية وتترك حتى تنضج، تقدم مع التفاح المشوي وشرائح الخس الأحمر. يجمل الطبق بالبقدونس.

شيش طاووق
مع السلطة الخضراء

المقادير:

- كيلوغرام من صدور الدجاج المخلاة (من دون عظم وجلد).
- خل.
- ملح وفلفل أسود وبهارات خاصة بالطيور وهيل مطحون ومستكة مطحونة.
- زيت زيتون وقطرات من عصير الليمون.
- ملعقة من الخردل (مستردا).
- ملعقتان من الزبادي (اللبن).
- ماء بصل.
- سلطة خضراء مع البصل الأحمر.

الطريقة:

تغسل صدور الدجاج بالملح والخل، وتشطف جيداً، تقطع مكعبات متوسطة ومتساوية في الحجم، حتى يتم نضجها معاً. تنقع في التتبيلة المكونة من زيت الزيتون والزبادي (اللبن) وماء البصل، وتتبل بالتوابل، تغطى بالبلاستيك، وتزج في الثلاجة مدة نصف يوم، ترفع من التتبيلة، وترشق في أسياخ الشي الخشبية، التي تم نقعها في الماء مدة 10 دقائق، حتى لا تحترق أثناء الشي.

توضع مكعبات الدجاج على الشواية، حتى تشوى وتنضج نضجاً كاملاً، تقدم مع السلطة الخضراء بالبصل الأحمر.

«الكريب» بحشوة الدجاج بالبشاميل

المقادير:

- عبوة من عجين الكريب (من العجائن الفرنسية) (في الأسواق).
- كوبان من صدور الدجاج المسلوقة والمفرومة ناعماً، يُضاف إليها نصف كوب من صلصة البشاميل (سبق وصف طريقة تحضيرها).
- خضار للتجميل.
- صفار بيضة.
- «مافن» (نوع من الكيك البريطاني) جاهز في الأسواق تحت هذا الاسم.
- مربى مشمش وقشطة طبيعية.
- شاي بالحليب.

الطريقة:

تترك عبوة «الكريب» خارج الثلاجة حتى تلين، ثم تحشى بحشوة الدجاج المسلوق المفروم والمضاف إليه البشاميل، وتطوى على شكل أصابع مستطيلة. ويمكن إحداث زخارف على سطحها باستخدام سكين حاد، ثم يدهن السطح بالبيض المخفوق مستخدمة الفرشاة الخاصة بذلك. تدهن صينية بالزيت وترص فيها أصابع «الكريب» وتزج في فرن متوسط الحرارة مدة من 10 إلى 15 دقيقة. تغرف، ويجمل الطبق بالخضار.

يقدم معها فطيرات المافن، حيث تشق من الوسط وتوضع عليها طبقة رقيقة من القشطة، ثم طبقة من مربى المشمش، يقدم معها شاي بالحليب.

الحساء

إذا كان يطلق على الحساء «طبق البداية»، فلأنه جدير بذلك، لما يضيفه إلى الإنسان من استمتاع بالدفء أولاً وهو شعور حميمي، إضافة إلى أنه يحفز المعدة على استقبال الأطباق اللاحقة كالمقبلات والأطباق الرئيسية، هذا فضلاً عن مذاقه الرائع والمتنوع حسب تحضير الحساء نفسه.

حساء الدجاج والبطاطا (قيش سواز)

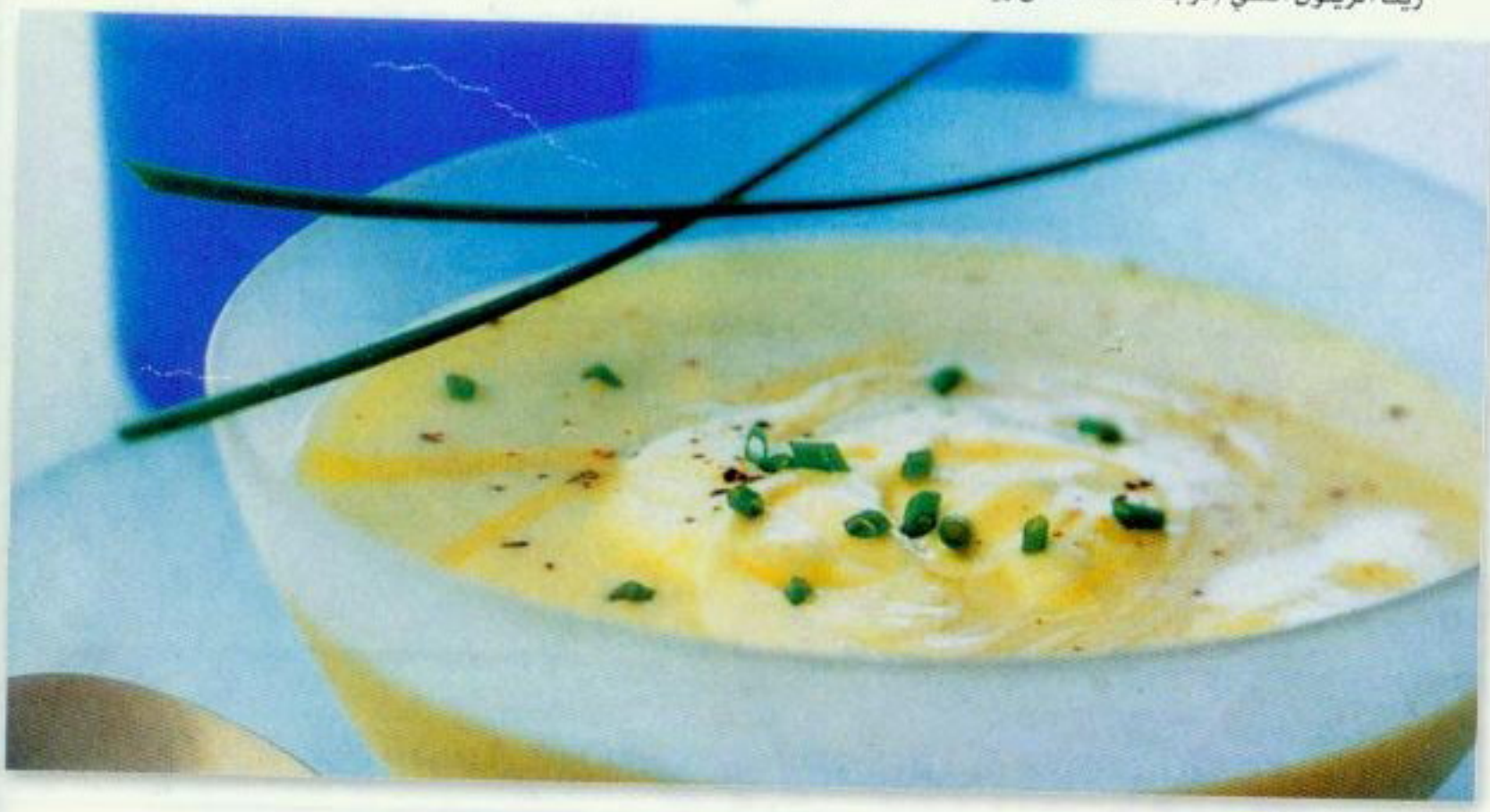
ينحدر هذا النوع من الحساء من المطبخ الفرنسي، ويعتبر من الكلاسيكيات في عالم الحساء المتخصص. أول من قام بتحضيره هو الشيف الفرنسي «لويس ديات» في عام 1920 وقد أطلق الشيف اسم «قيش سواز» على هذا الحساء نسبة إلى المنطقة السكنية التي كان يعيش فيها وقتذاك في باريس.

المقادير:

- لتر من مرق الدجاج المتبل بالملح الناعم والفلفل الأبيض.
- كيلوغرام من البطاطا البيضاء، (هناك أكثر من لون للبطاطا في الأسواق المحلية).
- ثلاث حبات من اللفت الطازج.
- بصل أخضر للتجميل.
- ثلاثة أعواد من الكرفس.
- نصف كوب من الكريمة اللباني.
- بصلتان متوسطتان.
- ملعقة متوسطة من الزبد، يضاف إليها ملعقة متوسطة من زيت الزيتون النقي (درجة النقاء تعكس زيتاً فاتحاً شفافاً).

الطريقة:

يوضع الزبد والزيت في طنجرة على نار هادئة مع مراعاة عدم تغير لونيهما تفادياً للتأكسد، يضاف إليهما مكعبات البصل والبطاطا واللفت، وتقلب حتى تغمر بالزبد والزيت تماماً، ثم يضاف الكرفس ويقلب مع المقادير السابقة. يضاف مرق الدجاج المتبل بالملح الناعم والفلفل الأبيض، يترك الخليط على نار هادئة مغطى بغطاء الطنجرة حتى تنضج محتوياته. يرفع من النار، ويخفق بالمضرب الكهربائي الخاص بالحساء ويعرف باسم «البلاندر» (Blender). للحصول على حساء سميك، تضاف الكريمة اللباني، ويرفع الحساء على نار هادئة مدة ثلاث دقائق حتى لا تنفصل الكريمة عن الحساء. عند التقديم يجمل بالبصل الأخضر.



شوربة كرات الدجاج بالكاري

مدة التحضير: 15 دقيقة.
مدة الطهو: 15 دقيقة.
الكمية تكفي لـ: 4 إلى 6 أشخاص.

المكونات:

- 300 غرام من الدجاج المفروم.
- فصّ ثوم مسحوق.
- ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري.
- 5 أكواب أو 1250 ملليلتراً من الماء.
- مُغلّف واحد من شوربة الدجاج بالشعيرية «ماجي».
- ملح وفلفل أسود (حسب المذاق).
- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم.

طريقة التحضير:

- يُمزج الدجاج المفروم مع الثوم، والزنجبيل، والكاري في وعاء ثم يُقرّص المزيج إلى كرات صغيرة.
- يوضع الماء مع شوربة الدجاج بالشعيرية «ماجي» في قدر كبيرة ويُغلى المزيج.
- تُضاف كرات الدجاج، ثم تخفّف الحرارة وتترك الشوربة على نار هادئة مدة 15 دقيقة.
- تُتبّل الشوربة بالملح والفلفل الأسود الطازج المطحون حسب المذاق.
- تُزيّن بالبقدونس وتقدّم.

www.maggime.com

صدر الدجاج المخلى مع الفيتوتشيني

الدجاج يجيء بعد الأسماك من حيث السعرات الحرارية المنخفضة ويتوقف ذلك أيضاً على الإضافات الدهنية كالسمن أو الزيت أو ما يقدم معها، فكلما زادت الإضافات زادت معها السعرات الحرارية.

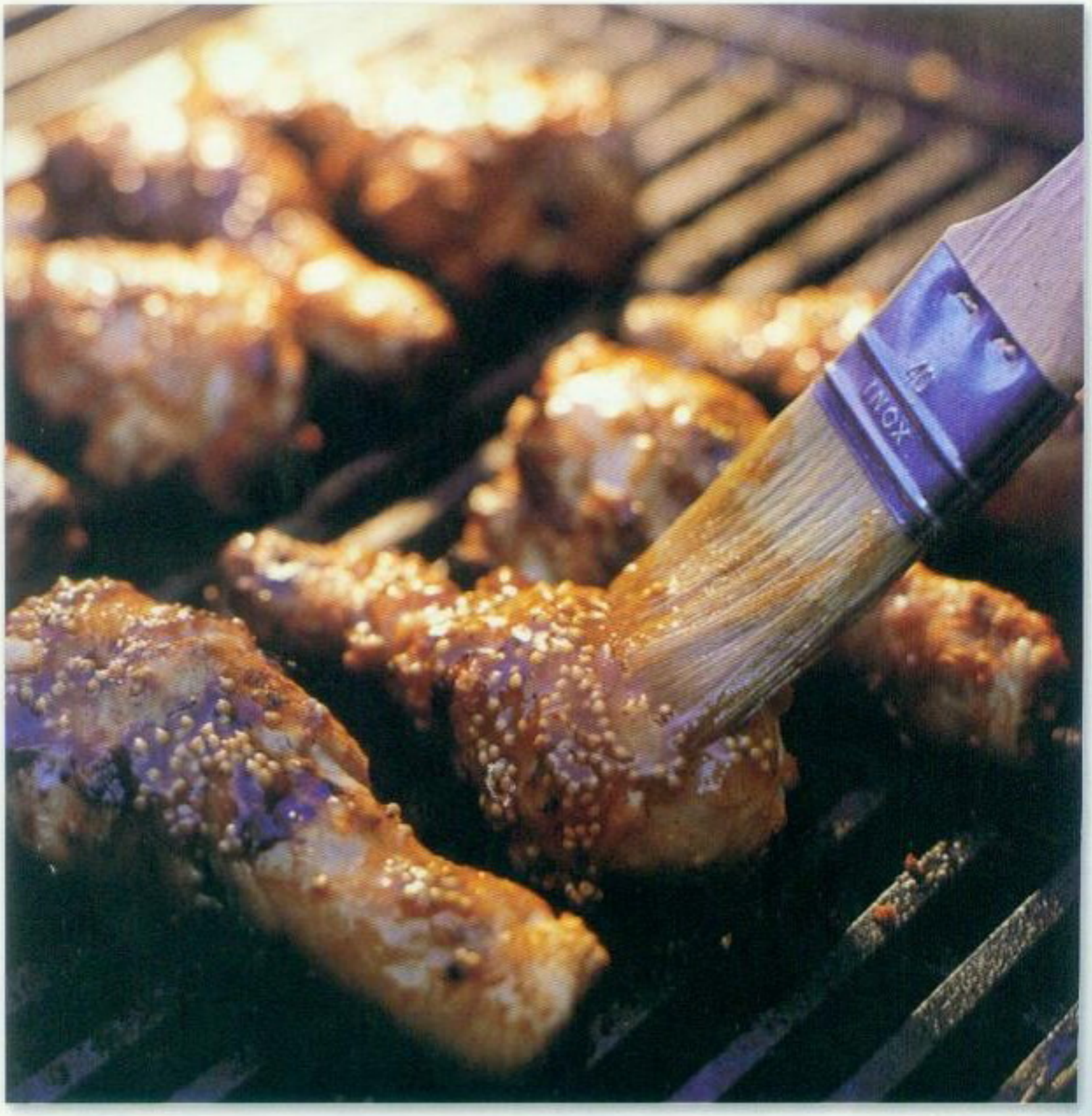
المقادير:

- صدور دجاج مخلاة من العظام والجلد.
- ملح وفلفل وملعقة صغيرة من الهيل ومن 5 إلى 7 فصوص مستكة مطحونة، فلفل حار أخضر مقطع حلقات صغيرة، ملعقة صغيرة من معجون الطماطم، خل أبيض وليمون.
- فلفل بارد مشوي.
- معكرونة فيتوتشيني (سباغيتي مفلطحة)، ملعقة صغيرة من الزبد النباتي، خرشوف (أرض شوكي) مسلوق، ومنكه بالملح والفلفل وقطرات من زيت الزيتون.

الطريقة:

تُغسل صدور الدجاج بالماء والخل ثم تُشطف، ويُفرك كل منها على حدة، بأنصاف الليمون، ثم يُعاد شطفها وتتبل بالملح والفلفل الأبيض والهيل والمستكة المطحونة وحلقات الفلفل الخضراء الحارة ومعجون الطماطم، ترك مغطاة في التتبيلة مدة نصف يوم، ثم تشوى على شواية البوتاغاز أو على الفحم.

تُسلق المعكرونة بالطريقة المعروفة، ويُراعى أن تُسلق ثلاثة أرباع سلق حتى لا يترهل نسيجها (وهي الطريقة الإيطالية التقليدية، التي انتشرت في العالم كله)، تقلب في الزبد النباتي وتنكه بالملح فقط، يسلق الخرشوف في ماء وليمون ثم يشطف وينكه بالملح، ويقدم مع الدجاج المشوي والفيتوتشيني الإيطالية.



أفخاذ الدجاج المشوية بنكهة العسل

تعرف هذه الطبخة التي انتشرت في العالم كله، باسم «تشيكن درامز CHICKEN DRUMS»، وهي أميركية المنشأ.

المقادير:

- أفخاذ دجاج يؤخذ منها فقط الجزء المستطيل المعروف على المستوى العربي باسم «دبوس الدجاج»، خل.
- ملح وفلفل أسود وبهارات خاصة بالطيور، سمسم غير محمص.
- عسل لدهن السطح وقت الشي.

الطريقة:

بعد غسل الدجاج بالماء والخل، يُشطف بالماء جيداً، ثم يتبل، ويدهن باستخدام الفرشاة بطبقة رقيقة من العسل، ثم ينثر عليه السمسم، يشوى على الشواية شيا متكاملاً حتى ينضج، يقدم مع البطاطا المقلية.

الدجاج المخلى بالصلصة البيضاء وجبن الركفورد و(الأرض شوكي)

تنحدر هذه الطبخة من المطبخ الفرنسي، ومنه انتشرت بصفة خاصة في دول حوض البحر المتوسط ووسط أوروبا، وهي من الأطباق التي تقدم في الولائم الفرنسية. تتميز بمذاق رائع تضفيه عليها تركيبة البشاميل وجبن الروكفورد مع (الأرض شوكي).

المقادير:

- صدور دجاج مقطعة قطعاً كبيرة، ويمكن استخدام بقية الدجاجة بعد أن تخلى من العظام والجلد، خل أبيض، ملح وفلفل أبيض، كرفس وبصلة وجزرة، هيل ومستكة.
- صلصة بشاميل مع جبن ركفورد، مقطع قطعاً صغيرة جداً، حتى تذاب خلال الدقيقتين الأخيرتين في تسوية البشاميل، إضافة إلى بشر جبن ،الإيمانتال، الفرنسي رائع المذاق.
- أرض شوكي (الخرشوف) مسلوق بالماء والليمون.
- أوراق خس وجزر مسلوق للتجميل، زبد نباتي بمقدار ملعقة كبيرة.

الطريقة:

يغسل الدجاج المخلى بالماء والخل ثم يشطف، وينقع في قليل من الخل وقطرات ماء مدة 15 دقيقة، يُشطف جيداً، يقلب في الزبد النباتي ومعه جزرة وبصلة بيضاء وعود كرفس، ثم يتبل بالملح والفلفل الأبيض، يضاف إليه نصف لتر ماء دافئ ويترك حتى ينضج، مخلفاً مرق دجاج لذيذاً يمكن استخدامه بعد ذلك.

يغرف الدجاج المخلى والمسلوق في طبق فرن ومعه (الأرض شوكي - الخرشوف) المسلوق في ماء وملح بسيط وليمون، يشطف بعد السلق ويوضع في طبق الفرن مع الدجاج، يُسكب البشاميل المضاف إليه كل من جبن الركفورد والإيمانتال الفرنسي على خليط الدجاج والأرض شوكي، وبعض الجزر المسلوق ويزج في الفرن حتى يحمر لون الدجاج والخرشوف معاً.

طريقة تحضير البشاميل

❖ البشاميل صلصة فرنسية، انتشرت في العالم كله، وهي تتميز بطيب مذاقها وسهولة تحضيرها وإضفاء المزيد من المذاق الرائع على الأكلات التي يضاف إليها البشاميل.

المقادير:

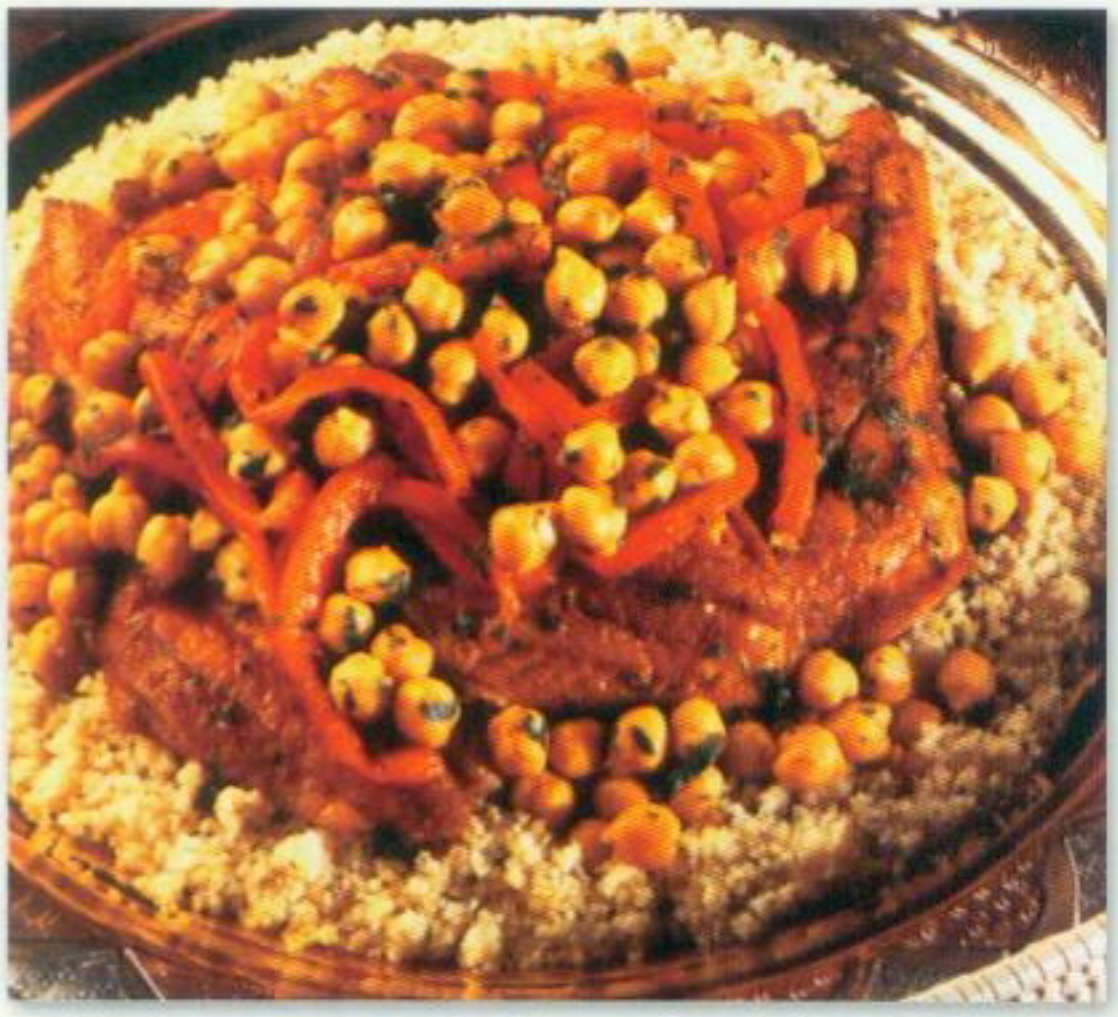
- ملعقتا طحين متوسطتان، لتر حليب، ربع كوب كريمة لباني، ملعقتان من الزبد الطبيعي.

الطريقة:

يُسيّح الزبد على نار هادئة مع مراعاة عدم تغير لونه ثم يضاف إليه الطحين مع التقليب، وأيضاً مراعاة عدم تغير اللون، يضاف الحليب تدريجياً مع التقليب السريع على نار هادئة بمضرب سلك حتى تصير صلصة البشاميل غليظة نسبياً، فيضاف مقدار الكريمة اللباني والأجبان مع التقليب، نسبة ثقل البشاميل حسب الرغبة.

يسكب البشاميل على الوجبة ويترك في الفرن معها حتى يحمر لونه.

يجمل الطبق بالخس أو البصل الأخضر (البصل اختياري).



«طاجن» الكُسْكُسي المغربي بالحمص والدجاج المحمر والفلفل

الطاجن كما يطلق عليه المغاربة والتوانسة في شمال أفريقيا، له شكل متميز، فهو عبارة عن طبق من فخار حراري فيه نقوشات يدوية ويغطى بغطاء على شكل مثلث يشبه «طرطور» أعياد الميلاد، ويضفي نكهة رائعة على الطعام المطهو فيه.

المقادير:

- كوبان متوسطان من الكسكسي المغربي.
- لحم مفروم وناضج من دون طماطم، صنوبر محمص.
- دجاج محمر (سبق شرح طريقة تحضيره).
- حمص ذو حبّات كبيرة.
- فلفل أحمر مقطع شرائح (بارد وحار).
- زيت ذرة لتحمير الفلفل بنوعيه.
- ملعقة متوسطة من الزبد الطبيعي.
- مرق دجاج متبل بالملح والهيل والقرفة والفلفل الأسود.

الطريقة:

يُوضع الكسكسي في سلطانية كبيرة، ويضاف إليه مقدار كوبين من مرق الدجاج المتبل، ويغطى بالبلاستيك بعيداً عن النار، ويُترك مدة من 7 إلى 9 دقائق حتى ينضج.
يُخلط معه اللحم المفروم الناضج ويقلب، يحمر الفلفل الأحمر بنوعيه ويقدم مع الدجاج المحمر فوق الكسكسي ويُجمل بالحمص.

حمية معتدلة

عندما تُذكر كلمة حمية، أو حتى القرار في البدء فيها، يصاب الإنسان، خاصة السيدات، بنوع من الخوف المخلوط بمشاعر الحرمان التي تنتظرهن، خاصة إذا كن من هواة تناول الطعام وطبخه.

صيحات في الغرب تطايرت لتصل إلينا، وضعت حداً لفوبيا الحميات الخاصة، بتخفيض الوزن، فما هي؟

يقول الدكتور وايزمان، المتخصص في علم التغذية من جامعة برلين، واختصاصية التغذية والطهو «باميلا كلارك»، التي تحقق كتب الطهو الخاصة بها أعلى نسبة مبيعات حول العالم، إضافة إلى مجلة شهرية تحمل اسمها، متخصصة في فن الطهو وطرق تقديم الطعام. يوضح كل منهما أن أنجح نتائج الحميات على الإطلاق، هي تناول كميات صغيرة من النشويات وكميات أقل منها من الدهون، وهما بمثابة وقود لحرق كل الأطعمة الأخرى، التي يتناولها الإنسان.

مع هذين المركبين، يمكن تناول سلطة بكثرة وخضار من دون دهون ولحوم وطيور مسلوقة منزوعة الجلد، إضافة إلى الفواكه، عدا عن المانجو والموز والتمر والتين، ففي مرحلة الهضم تبدأ المواد النشوية والدهنية في السيطرة على بقية أنواع الطعام، وتعمل على حرقها، بالتالي يفقد الإنسان وزنه بطريقة معتدلة، ولكن أكيدة.

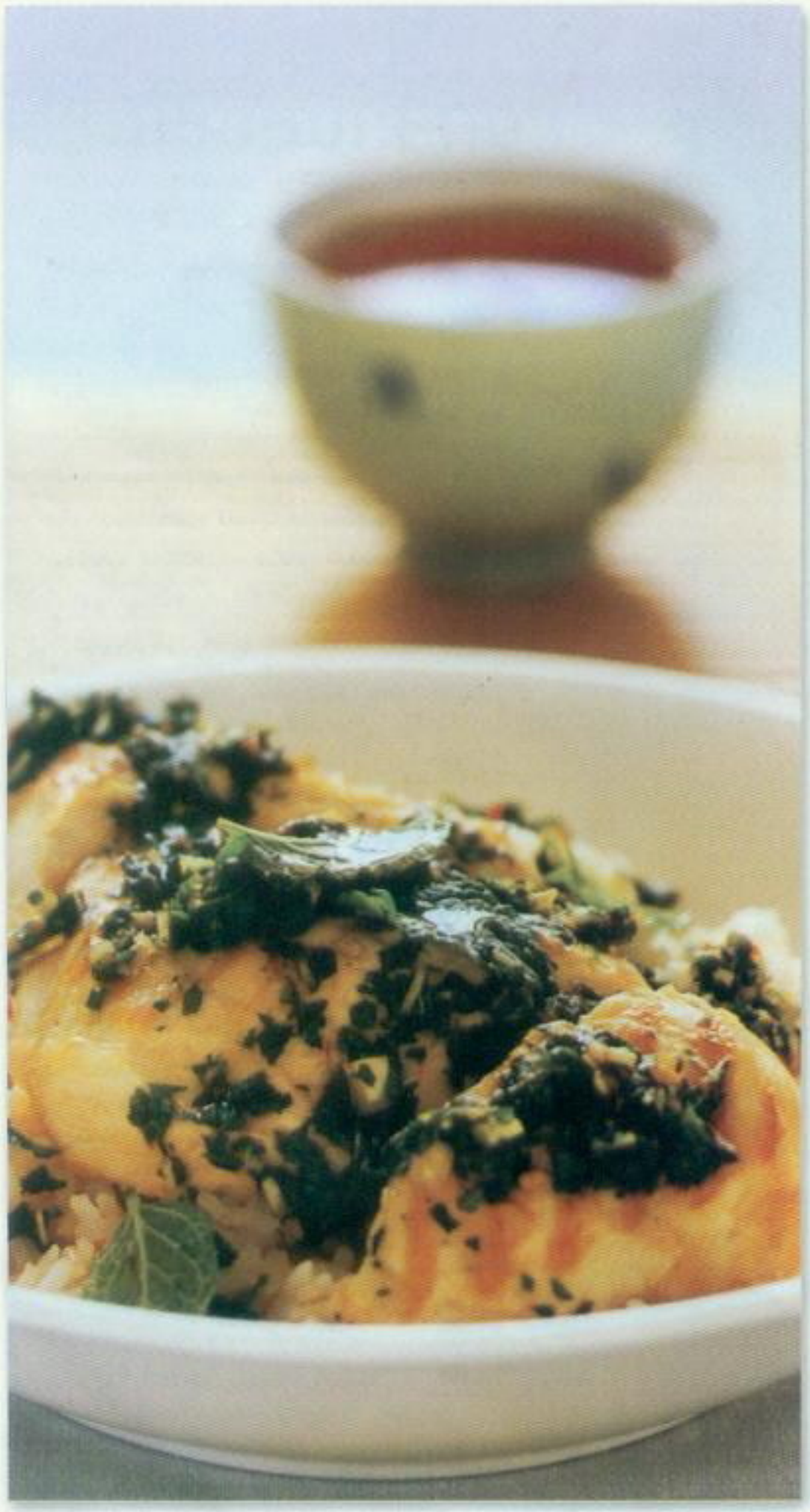
وخلال مرحلة الاحتراق هذه، يتم حرق الخلايا الدهنية التي تم تكوينها بالفعل تحت الجلد، وحول الكليتين وداخل نسيج الكبد (الكبد الدهنية).

وهذه الحمية التي أذكرها هنا، نقلاً عن المتخصصين فيها، فهو نقل مختصر سبع سنوات طويلة من البحث والتجارب الإيجابية.

فلم لا نجربها، خاصة في شهر رمضان، وأن نستمر عليها بعد ذلك كمنهج حياة؟

منى مذكور

الأرز مع الدجاج بصلصة الريحان



اتجهت مطابخ جنوب شرق آسيا إلى خلط الأرز بصلصات مختلفة بعد أن كان يقدم بالطريقة التقليدية في الصين واليابان وغيرهما من دول جنوب شرق آسيا التي اشتهرت بزراعة الأرز وطبخه وأيضاً طريقة أكله بالعصي العاجية ذات النقوش التقليدية الرائعة.

المقادير:

- ثلاثة أكواب متوسطة من الأرز المستطيل (بسمتي أو أميركي).
- صدور دجاج مخلاة من العظام والجلد ومشوية (سبق وصف طريقة تحضيرها).
- أوراق ريحان وثلاثة فصوص ثوم وملعقة صغيرة من بشر الزنجبيل، ملعقتان متوسطتان من زيت الزيتون وملعقة متوسطة من صلصة الصويا.
- فلفلة حمراء حارة تقلب في ملعقة من الزيد النباتي.
- نعناع طازج للتجميل.

طريقة التحضير:

يغسل الأرز جيداً ولا ينقع، يطهى على البخار باستخدام حلة البخار التي تم شرح تفاصيلها في هذا الباب من كتابنا هذا، تشوى صدور الدجاج شيا تاما، وتقدم مع الأرز المخلوط بالفلفلة الحمراء الحارة وصلصة الريحان.

طريقة تحضير صلصة الريحان:

تغسل أوراق الريحان وتوضع في الخلاط ومعها الثوم وزيت الزيتون وصلصة الصويا والزنجبيل، يخلط هذا الخليط جيداً مكونا صلصة خضراء شهية، يمكن أثناء الخلط أن تتبل بالملح والتاباسكو الحارة.

تسكب على الدجاج والأرز، ويُجمل الطبق بأوراق النعناع الطازجة.

الأرز بالسجق المدخن والدجاج والخضار

طبق متكامل العناصر عن طريق إضافة السجق المدخن والدجاج المسلوق والخضار للأرز باعتباره من أفضل أنواع النشويات، غالباً هذه النوعية من الأطباق تنطلق من المطبخ الإسباني بالتحديد ومنها ما يعرف باسم «بايايا»، وهي كلمة محرفة عن العربية «البقايا» دخلت إسبانيا مع الفتوحات الإسلامية، وهي إضافة أنواع متعددة من الخضار واللحوم والنشويات معاً، بمعنى بقايا من كل على حدة ثم تخلط.

المقادير:

- كوبان من الأرز المستطيل (أميركي).
- عبوة من السجق المدخن (جاهز في السوبرماركت).
- خضار (فاصولياء خضراء وكرفس وفاصولياء صفراء) جميعها مطهوة على البخار.
- صدور دجاج مخلاة مسلوقة ومحمرة (تم شرح طريقة تحضيرها في باب الطيور) من كتابنا هذا.
- ملعقة متوسطة من الزبد النباتي.
- ملح وفلفل أبيض.

طريقة التحضير:

يغسل الأرز، ويقلب في ملعقة الزبد حتى تغمره كله، يضاف إليه ثلاثة أكواب من الماء أو المرق حسب الرغبة، ثم يتبل، يترك حتى ينضج، ثم يضاف إليه السجق المدخن والخضار المطهوة على البخار.

الدجاج المخلى مع التفاح والخس

من الأكلات الإسبانية الشهيرة التي انتشرت وسط أوروبا ودول حوض البحر المتوسط، تقدم في هذه المجتمعات كمقبلات، تجمع بين المذاق الحلو والحار أو المحايد في حالة عدم تتبيل الدجاج بالتاباسكو.

المقادير:

- صدور دجاج مخلاة من العظام والجلد، مسلوقة (سبق شرح طريقة سلقها في باب الطيور في كتابنا هذا). يراعى في هذه الوجبة أن يقطع الدجاج شرائح رفيعة نسبياً، إضافة قطرات التاباسكو الحارة اختياري.
- تفاح أحمر.
- ملعقة متوسطة من الزبد النباتي مع ملعقة من القرفة المطحونة.
- خس مستدير صغير (في السوبرماركت).
- خضار للتجميل يفضل في هذه التركيبة (دجاج وتفاح) الميرمية.

الطريقة:

بعد سلق الدجاج بالطريقة المعروفة، يترك حتى يبرد، ثم يُقطع الصدر المخلى شرائح رفيعة نسبياً. يقلب التفاح، من دون تقشير، في الزبد وتنثر عليه القرفة، ويقدم هذا الطبق مع الخس الصغير بدرجة حرارة الغرفة، يجمل بأوراق الميرمية.

دجاج بالليمون وجوز الهند

مدة التحضير: 25 دقيقة.
مدة الطهو: 50 دقيقة.
الكمية تكفي لـ: 4 أشخاص.

المكونات:

- 3/4 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري.
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون.
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل المبشور الطازج.
- 3 فصوص من الثوم المسحوق.
- برش وعصير حامضة صغيرة.
- مكعبا مرق الدجاج «ماجي».
- كوب ونصف الكوب أو 375 غراماً من اللبن الطازج.
- قرنان صغيران من الفلفل الأخضر الحار المنزوع البذور.
- 8 قطع من أفخاذ الدجاج.
- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي.
- كوب ونصف الكوب من الماء.
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق حليب جوز الهند «ماجي».
- 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة المفرومة والطازجة.

طريقة التحضير:

- يُمزج الكاري مع الهال، والزنجبيل، والثوم، وبرش الحامض، وعصير الحامض، ومكعبي مرق الدجاج «ماجي»، واللبن، وقرني الفلفل الحار ضمن خلاّط كهربائي، وتُخلط المكونات مدة 2 إلى 3 دقائق أو حتى تمتزج جميع المكونات جيداً.
- تُوضع قطع الدجاج في وعاء، ويُضاف إليها مزيج اللبن، ثم تُخلط المكونات جيداً مع بعضها بعضاً، وتُغطى وتُنقع مدة 4 إلى 8 ساعات في الثلاجة.
- يُحمّى الزيت في قدر كبيرة، وتُستخرج قطع الدجاج من التتبيلة، وتُطهى على نار معتدلة الحرارة، مدة 10 دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً تقريباً.
- يُضاف الماء ومسحوق حليب جوز الهند «ماجي»، وتتبيلة اللبن، ثم تُغلى المكونات وتُغطى وتُترك على نار هادئة، مدة 30 إلى 35 دقيقة، أو حتى يصبح الدجاج مطهواً جيداً.
- تُضاف الكزبرة الطازجة، ويُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ.

www.maggime.com

كرات كفتة الدجاج البانيه

المقادير:

- دجاجة كبيرة (1400 غرام)، مسلوقة من قبل ومخلاة من الجلد والعظام.
- كوب إلاّ ربعاً من البشاميل الغليظ نسبياً.
- أعشاب عطرية (ريحان وكزبرة خضراء) مفرومة ناعماً.
- ملح وفلفل أبيض.
- بيضتان مخفوقتان.
- بقسماط.
- نصف كوب من جبن البارمسان المبشور.
- زيت للتحمير.

الطريقة:

يُفرَم لحم الدجاج المخلى من الجلد والعظام، ويُضاف إليه البشاميل الغليظ نسبياً والأعشاب العطرية والجبن، ويتبل بالملح والفلفل الأبيض، ثم يُغطّى بالبلاستيك ويوضع مدة ساعة في البراد، ثم يشكّل على هيئة كرات مستديرة، تغمس في البيض المخفوق والبقسماط وتحمر في زيت الذرة تحميراً عميقاً حتى يصير لونها ذهبياً.

تقدم مع سلطة الزبادي بالنعناع والخيار والخبز العربي.

شاورما الدجاج بالأناناس مع الخضرة و«الباتون ساليه»

المقادير:

- كيلوغرام واحد من صدور الدجاج المخلاة من الجلد والعظام، ومقطعة رقيعاً.
- خل.
- مكعبات من ثمار الأناناس.
- خضرة وفلفل أحمر حلو.
- «باتون ساليه» (عجلات الحلويات).
- بصل أخضر مقطع صغيراً.
- خس وجرجير.
- بصلة ميشورة خشناً.
- ملعقة كبيرة من الزبد النباتي.
- ملح وفلفل أبيض وهيل مطحون وفصان من المستكة.

الطريقة:

تُغسل شرائح الدجاج المستطيلة بالملح والخل جيداً، ثم تُقلب مع البصل المبشور في الزبد وتتبل. يُضاف إليها كوب ماء كبير وتُترك على نار متوسطة حتى تنضج، ثم يضاف الأناناس المقطع مكعبات، تقدم مع الخضرة ويجمل الطبق بـ«الباتون ساليه».

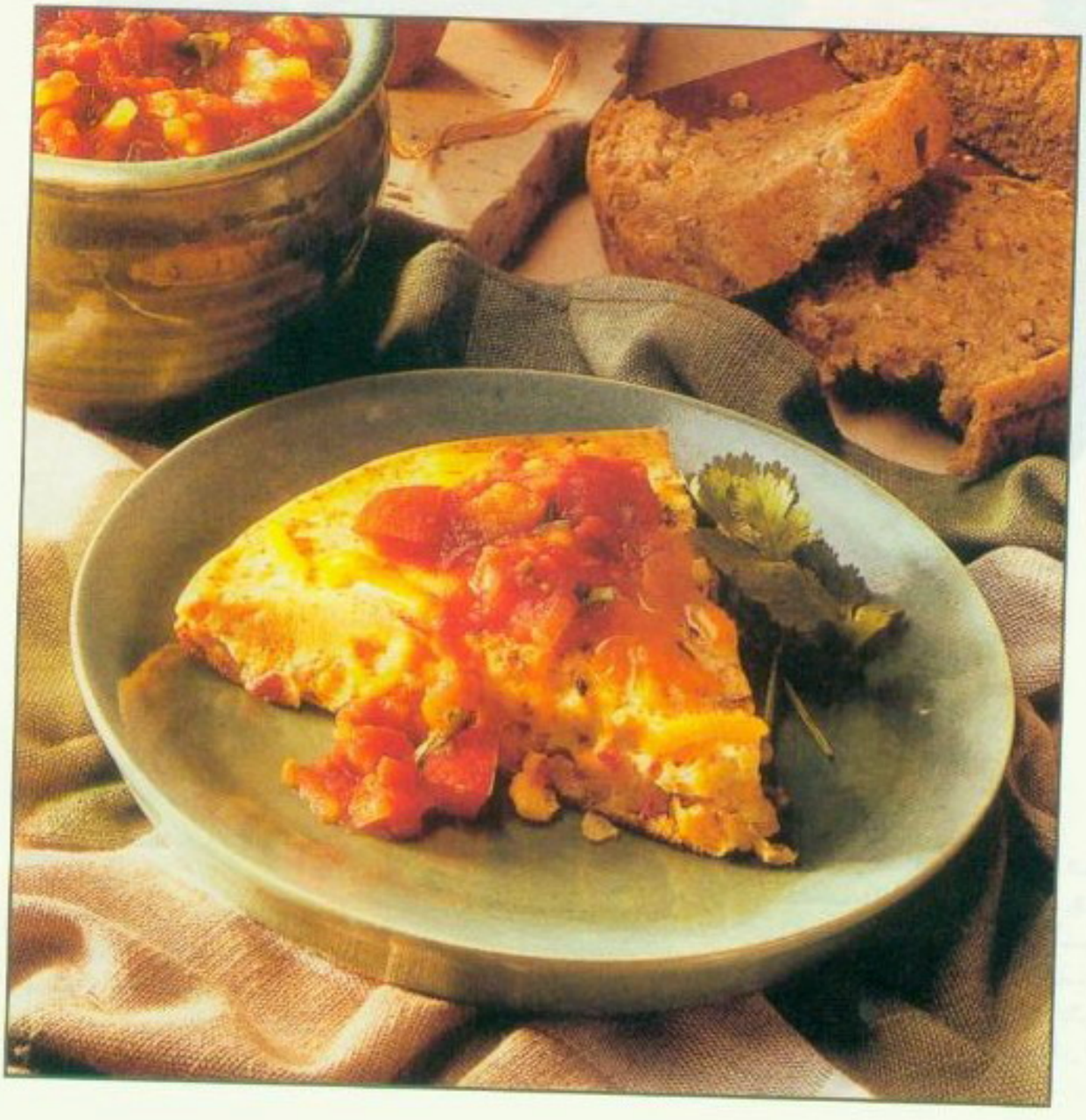
فطيرة بحشوة الدجاج
مع صلصة الفلفل الأحمر الحلو

المقادير:

- عبوة من الجلاش (مجمدة في الأسواق).
- نصف كوب من السمن النباتي، أو الزبد النباتي (حسب الرغبة).
- صدور دجاج مسلوقة من قبل، ومخلاة من العظام والجلد، ومتبلة بالملح والفلفل الأبيض.
- صلصة الفليفلة الحمراء (سبق شرح طريقة تحضيرها).

الطريقة:

تُترك عبوة الجلاش خارج الفريزر لتلين ويسهل استعمالها، تؤخذ ورقتان منها، وينثر عليها السمن أو الزبد النباتي وتوضع على شكل طبقات متتالية في صينية فرن، ثم تفرد عليها حشوة الدجاج المفروم والمتبل، ثم تتوالى إضافة الجلاش، ينثر على السطح قليل من السمن أو الزبد النباتي، وتُزج في فرن حار مدة نصف ساعة، تُقدّم مع صلصة الفليفلة الحلوة.



مكعبات الدجاج المشوية
مع صلصة «الساتاي» الإندونيسية

المقادير:

- مكعبات دجاج مُحضَّرة للشي (سبق شرح طريقة تحضيرها وشيها).
- بصل أخضر للتجميل.
- صلصة «الساتاي» الإندونيسية وهي شهيرة على امتداد العالم.

❖ المقادير:

- زبد فول سوداني (بنيات بتر).
- كريمة حليب جوز الهند السميكة.
- ربع كوب صغير من صلصة الصويا.
- بصلة خضراء مفرومة ناعماً وبشر زنجبيل ناعم.
- ملح وفلفل أسود وبهارات.
- ملعقة كبيرة زيت عبّاد الشمس.

الطريقة:

سبق تقديم طريقة تحضير وطهو مكعبات الدجاج المخلاة (في كتابنا الأول).

- **تحضر صلصة «الساتاي» الإندونيسية كالتالي:**

يُسخن زيت عباد الشمس ويوضع فيه قليل من البصل الأخضر وبشر الزنجبيل، ثم تضاف صلصة الصويا مع التقليب، ترفع من النار وتترك حتى تهدأ حرارتها ثم تضاف كريمة حليب جوز الهند وزبد الفول السوداني (بنيات بتر) وتقلب على نار خفيفة جداً مدة دقيقتين فقط. تغرف مكعبات الدجاج على فرشة من الخضرة ومعها صلصة الساتاي الإندونيسية.

لفائف الدجاج بالتفاح واللوز
مع الخضار المشوية على الطريقة الإسبانية

طبق شهير من المطبخ الإسباني، يُقدّم في العزائم الكبيرة والمطاعم الراقية.

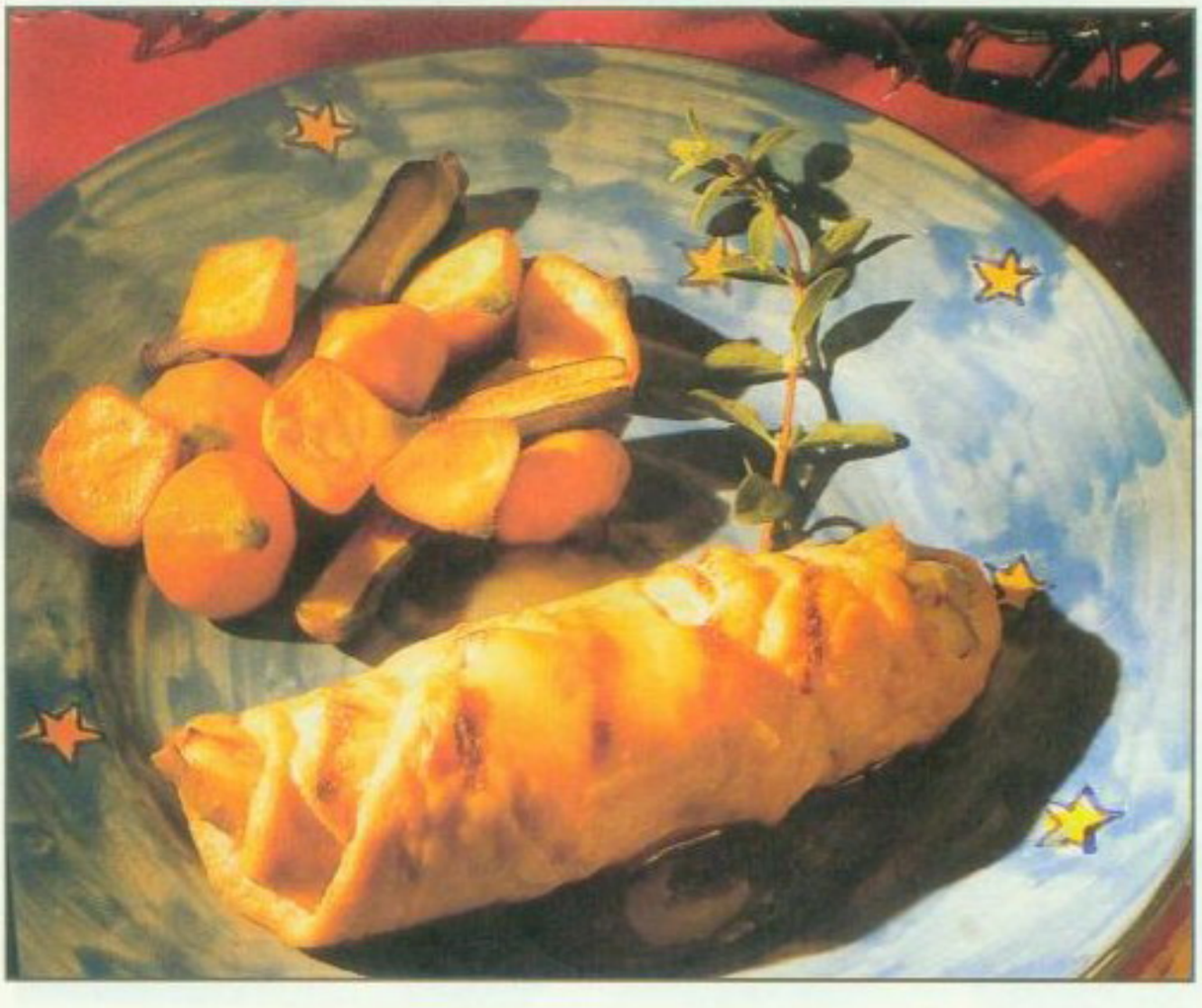
المقادير:

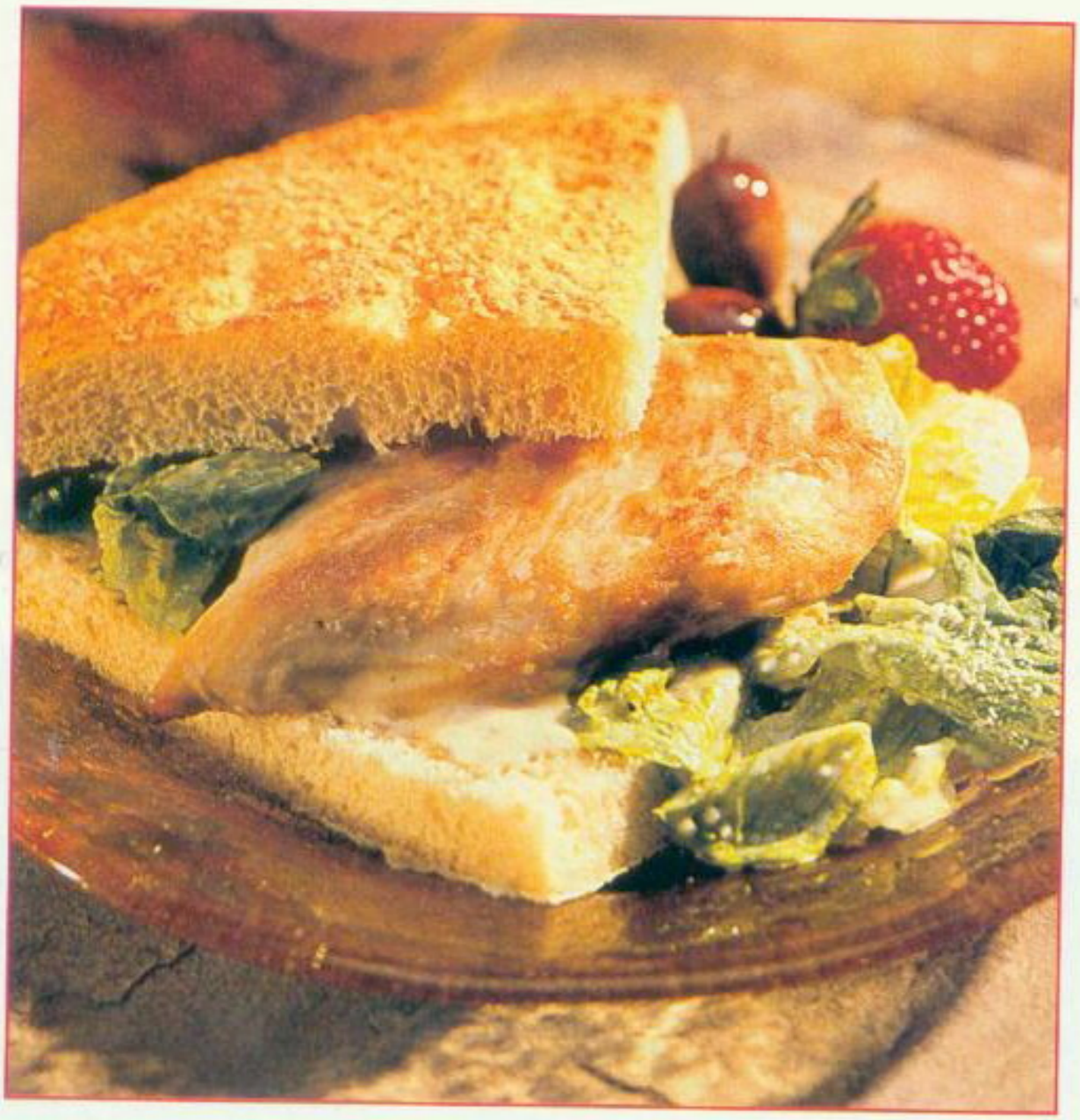
- صدور دجاج مخلاة من العظام والجلد، تُرقّق كالبفتيك.
- ملح وفلفل أبيض.
- خل.
- تفاح مسلوق ثلاثة أرباع سلق ومهروس، يكون مضافاً إليه الزنجبيل والقرفة المطحونة وطحين اللوز (لوز مطحون جيداً بعد سلقه).
- بقسماط.
- زبد نباتي..
- مرق (اختياري).
- خضار مشوية (كوسة وباذنجان). (سبق شرح طريقة شي الخضار في باب الخضار من كتابنا السابق).

الطريقة:

تُغسل صدور الدجاج جيداً وتُضرب بالمضرب الخاص بذلك، تُغسل بالملح والخل وتُنشطف، تتبل وتُحشى بخليط التفاح المضاف إليه اللوز المطحون والمتبل بالزنجبيل والقرفة.

تُطوى صدور الدجاج لتأخذ الشكل الأسطواني، ثم تُحمر في الزبد النباتي حتى يصير لونها ذهبياً، ثم ترص في طبق فرن (بايركس)، ويضاف إليها كوب من الماء أو من المرق (حسب الرغبة)، وتُترك حتى تنضج، معها تُقدّم الخضار المشوية.





ساندوتشات الدجاج المشوي مع سلطة الخس بالمايونيز والفاكهة الاستوائية

المقادير:

- خبز باجيت عريض.
- صدور دجاج مشوية (سبق وصف طريقة تحضيرها وشيها في باب الدجاج).
- ملح وفلفل أبيض.
- زبد نباتي لين.
- خس مخلوط بالمايونيز.
- فاكهة استوائية كالفراولة.

الطريقة:

بعد تنظيف وغسل صدور الدجاج، تشوى على شواية الفرن بالطريقة المعروفة بعد تتبيلها. تترك حتى تهدأ نسبياً من سخونة الشي، توضع طبقة من المايونيز على أوراق الخس وفوقها الدجاج المشوي، تقدم مع الفاكهة الاستوائية كالفراولة والكرز أو الأناناس والمشمش.

فطيرات بكبد الدجاج
والشبت مع الصلصة الحارة (اختيارية)

المقادير:

- عبوة جلاش.
- نصف كيلوغرام من كبد الدجاج المسلوقة.
- زيت ذرة ساخن جداً.
- شبت مقطع رفيعاً.
- صلصة حارة (سبق أن شرحنا طريقة تحضيرها في باب اليخني أو المعجنات).

الطريقة:

تؤخذ كل ورقتين من ورق الجلاش وتنثر عليهما قطرات من زيت الذرة الساخن، ثم تُحشى بحشوة الكبد المتبلة بالملح والفلفل الأسود والمسلوقة من قبل، يطوى ورق الجلاش على شكل مثلثات ويزج في فرن حار بعد نثر قطرات الزيت عليه، بعد نصف ساعة يرص في طبق التقديم ومعه الصلصة الحارة (اختيارية).

القطائف بحشوة الدجاج بالكريمة والفطر واللوز المطحون

المقادير:

- كيلوغرام من القطائف متوسطة الحجم.
- دجاجة متوسطة (1200 غرام) منزوعة الجلد والعظم ومفرومة خشناً.
- لوز مسلوق ومطحون (طحين اللوز).
- كوب متوسط من الكريمة اللباني.
- ملح وفلفل أبيض وزنجبيل ميشور ناعماً (ملعقة صغيرة).
- فطر معلب (مشروم) ومقطع صغيراً.
- زيت للتحمير.
- نعناع للتجميل.
- شاي أخضر مع النعناع.

الطريقة:

يضاف إلى الدجاج المفروم الكريمة والفطر المسلوق واللوز المطحون (طحين اللوز) والزنجبيل، ويتبل جيداً بالملح والفلفل الأبيض، ثم يقلب جيداً، تحشى به القطائف، مع مراعاة إحكام غلقها جيداً وذلك عن طريق الضغط على أطرافها بشوكة.

يسخن الزيت وتحمر فيه القطائف، وعندما تهدأ حرارتها تُجمل بالكريمة اللباني وأوراق النعناع.

تقدم مع الشاي الأخضر بالنعناع.

الدجاج على الطريقة الأميركية

المقادير:

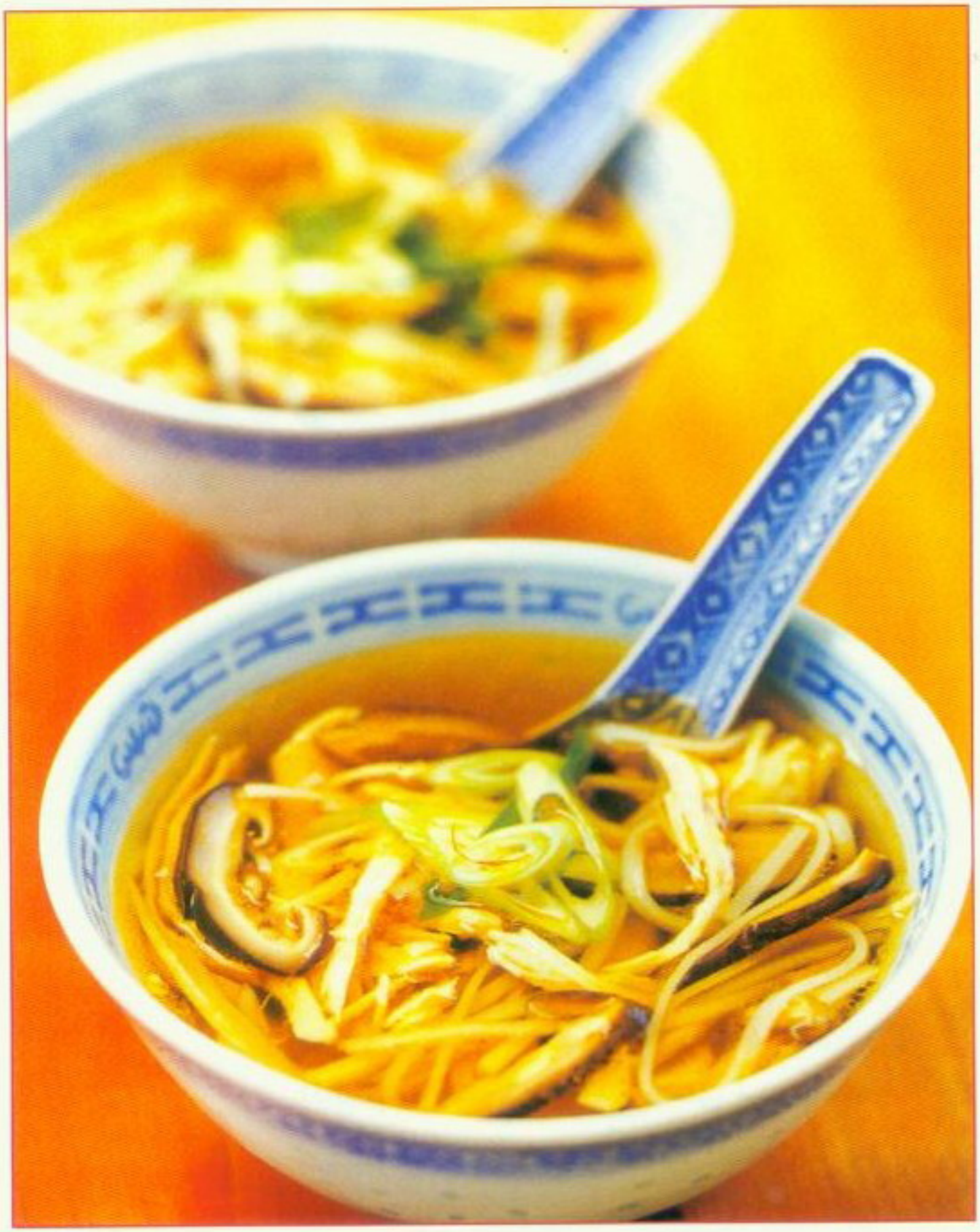
- دجاجة كبيرة (1500 غرام) مسلوقة ثلاثة أرباع سلق.
- بيض وبقسماط يكون مضافاً إليهما طحين أبيض وبعض حبات الكورن فليكس المجروشة، وملعقة صغيرة من الخردل (مستردة) وملعقة صغيرة من الزبادي، وملح وفلفل أسود وزنجبيل مطحون ناعماً وحبة البركة.
- ربع كوب من الحليب.
- زيت للتحمير.
- بطاطا محمرة ومقرمشة.
- سلطة الملفوف بالجزر والمايونيز وقطرات التاباسكو.
- زعتر الجبل للتجميل (روزماري).

الطريقة:

تقطع الدجاجة التي تم سلقها من قبل ثماني قطع، تخفق المقادير التي ستشكل التتبيلة الأساسية الأميركية لهذه النوعية من الدجاج. ثم تنقع فيها قطع الدجاج، ويلاحظ أن تغمر الصلصة كل قطع الدجاج جيداً، ثم تدحرج في البقسماط المضاف إليه الطحين، وكورن فليكس مجروش وتحمر في الزيت تحميراً عميقاً، حتى يصير لونها ذهبياً. تقدم مع البطاطا المحمرة وسلطة الملفوف بالمايونيز.

حساء الدجاج على الطريقة الصينية (تشاينيز سوب)

يشتهر المطبخ الصيني بأنواع كثيرة من الحساء، معظمها يتخذ من الطيور والأسماك قاعدة للحساء. هنا الدجاج يُستخدم مع الخضار الطازجة. انتشرت الأكلات الصينية في العالم كله.

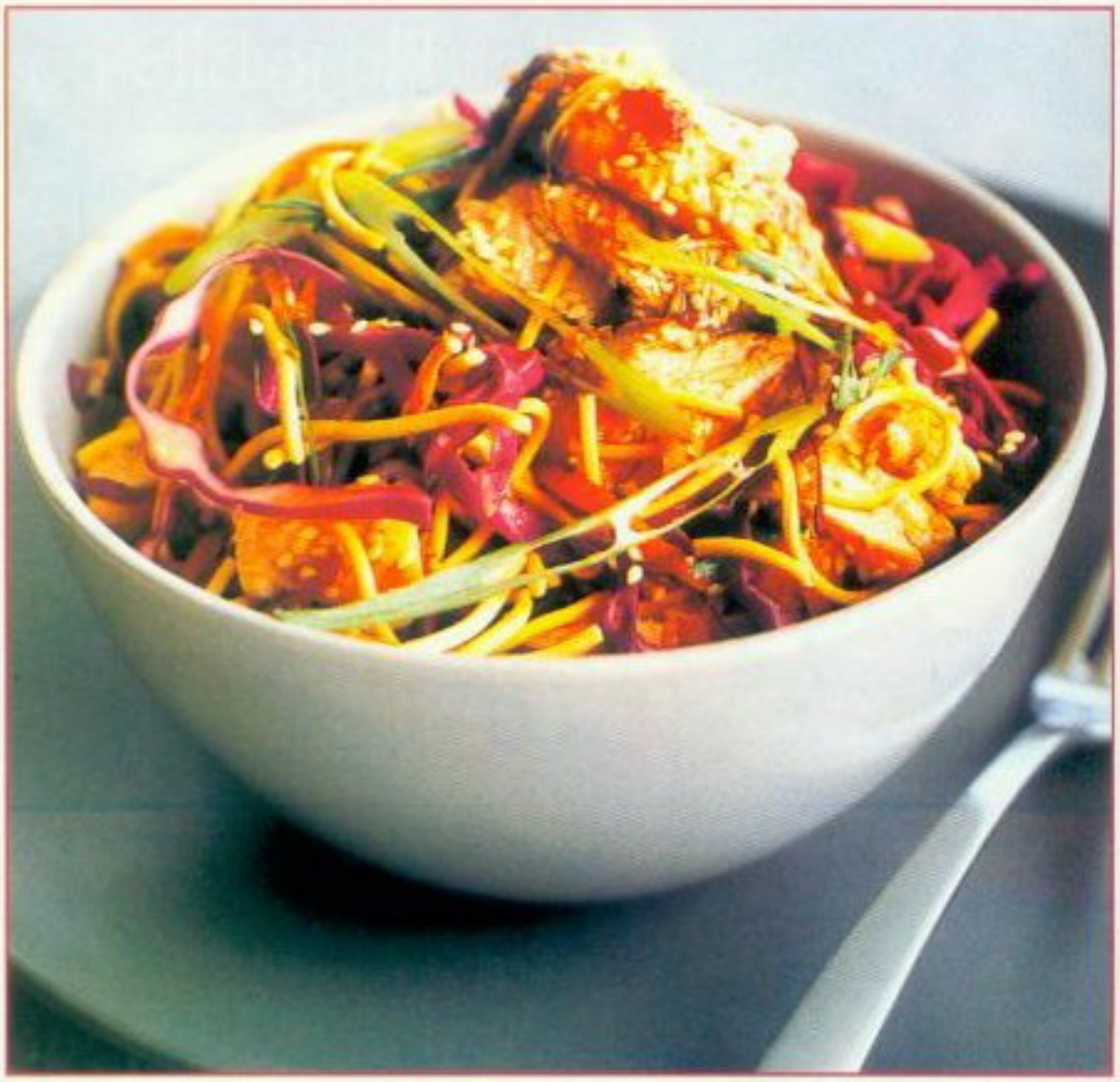


المقادير:

- لتر من مرق الدجاج فيه شرائح من صدور الدجاج فقط، متبل بالملح والفلفل الأبيض وملعقة صغيرة بشر زنجبيل.
- بصل أخضر مقطع تقطيعاً متوسطاً، بصل أبيض مقطع حلقات.
- فطر داكن.
- زيت عباد الشمس.
- ملعقة متوسطة من صلصة الصويا.

الطريقة:

يُقلب الفطر الداكن ونوعًا البصل في ملعقة زيت عباد الشمس المتوسطة حتى يذبل كل منهما، يُضافان إلى حساء الدجاج ويُترك مدة 15 دقيقة حتى ينضج، يُقدَّم ساخناً.



سلطة الخس الأحمر مع مكعبات الدجاج

تقدم كسلطة، وفي الغرب يقدمونها كوجبة رئيسية في العشاء، لاحتوائها على البروتين والألياف والمعادن والدهون التي يدرها السمسم وصلصة زيت الزيتون بالشيت.

المقادير:

- مكعبات دجاج مشوية (سبق وصفها في كتابنا السابق وما قبله في باب الأطباق الرئيسية).
- خس أحمر مقطع شرائح مستطيلة رفيعة.
- بصل أخضر مقطع شرائح أيضاً.
- حلبة، فلفل أحمر.
- ربع كوب صغير سمسم محمّص.
- زيت زيتون مضافاً إليه شبت مفروم خشناً.

الطريقة:

يُغسل الخس والبصل والحلبة والفلفل الأحمر، ثم تُوضع في مصفاة حتى تجف من الماء، تُفرف في طبق التقديم العميق، ثم تُوضع مكعبات الدجاج المشوية ويُنثر السمسم المحمص، وتتبل السلطة بزيت الزيتون المضاف إليه الشبت.

السلطات أطباق بداية ونهاية

التعامل مع السلطات والمقبلات، يختلف إلى حد كبير من بلد إلى آخر ومن قارة إلى أخرى. ففي منطقة الشرق الأوسط، يمثل طبق السلطة في معظم الأحيان طبق بداية بعد الحساء، ولكن في وسط أوروبا وجنوب شرق آسيا وأميركا، يُقدم في أغلب الأحيان كطبق يتناوله أفراد الأسرة في نهاية اليوم في وجبة العشاء خاصة، وأن يكون متكامل العناصر الغذائية في حالة إضافة اللحوم والأجبان والخبز المقرمش وصلصة السلطة (سلاد درسر Salad Dresser)، وهو طبق السلطات والمقبلات، من دون إضافة اللحوم والأجبان إليه، هو طبق رائع لمن يتبع حمية غذائية لإنقاص الوزن، أيضاً الأطباق التي تحتوي على الملفوف (الكرنب) لها فاعلية إنقاص الوزن بسرعة فائقة، لأن هضمها يسحب سعرات حرارية متراكمة في شكل دهون في الجسم. ومن عادات وتقاليد شعوب الكاريبي، أن يتناولوا السلطة بدلاً من وجبة الإفطار الصباحية ويعتبرونها حبوب فيتامينات ومعادن وكالسيوم يحتاجها الجسم في شكل غذاء طبيعي.

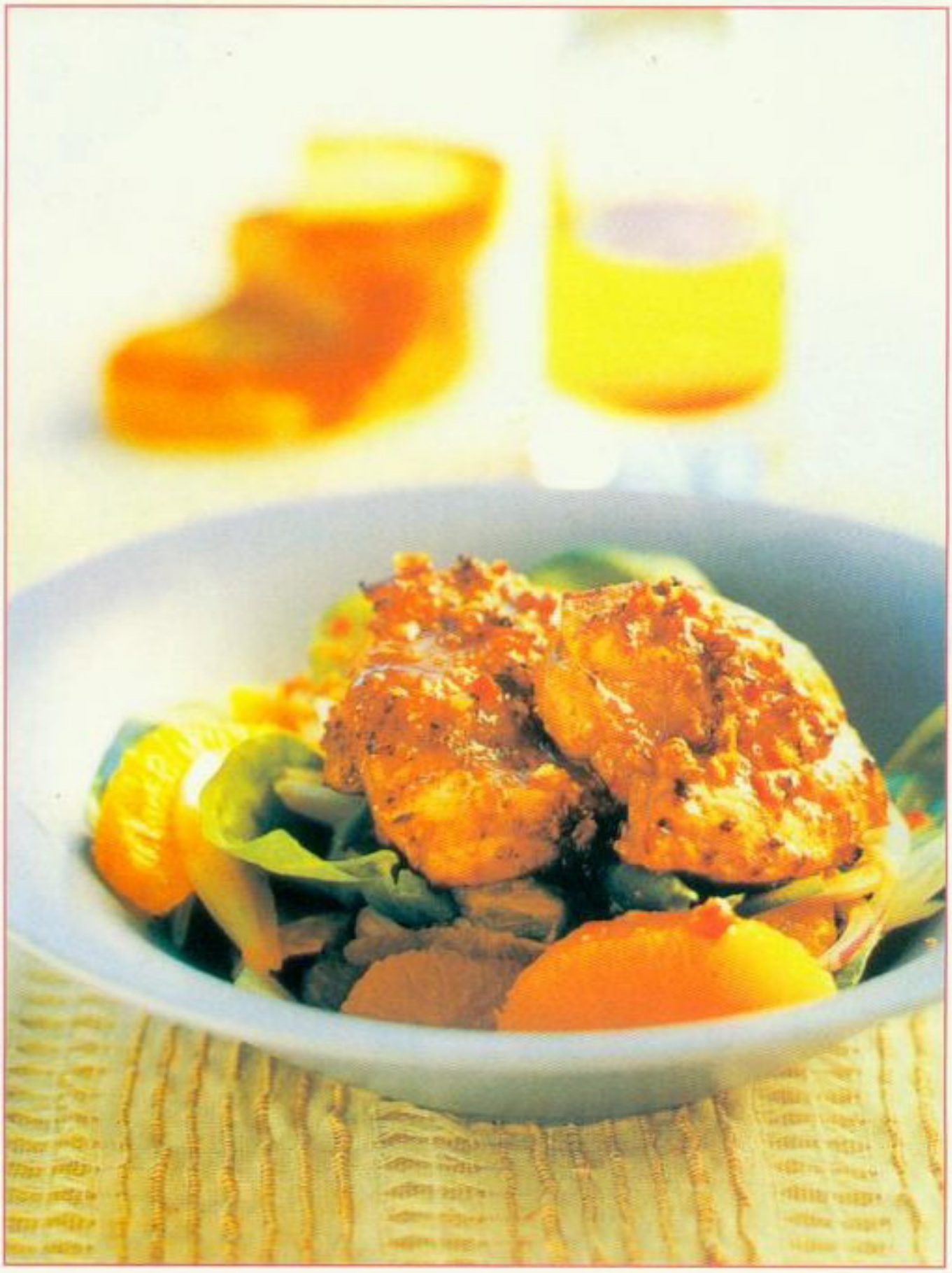
ولم تقتصر فوائد السلطات عند هذا الحد، وإنما ارتقت لدى بعض الطبقات المرفهة، باستخدام محتويات السلطة كالخيار في عمل قناع منه للبشرة، خاصة منطقتي العينين، أما الجزر المضاف إليه العسل يُستخدم بعد خفقه في الخلاط كسائل يحمي البشرة من التجاعيد المبكرة، لاحتوائه على مادة «البيتا كاروتين»، وفيتامين «أ» (A)، أيضاً يدخل ضمن الكريمات الواقية من التجاعيد.

وفي طرف آخر من العالم، قد يلفه حزام الفقر، يكون طبق السلطة نوعاً من الرفاهية التي لا يمكن مجرد ظهورها في الأحلام وليس الموائد، وكذلك يُعتبر طبق الحساء.

منى مذكور

أفخاذ الدجاج على الطريقة المكسيكية

يُعتبر المطبخ المكسيكي تطوراً متواصلاً مع معظم تكنيك المطابخ في جنوب شرق آسيا، ولكن حدثت تطورات جذرية أدت إلى خروج المطبخ المكسيكي نسبياً من تحت العباءة اليابانية والصينية والتايلاندية.



المقادير:

- أفخاذ دجاج مخلاة من العظام فقط والإبقاء على الجلد.
- خل.
- صلصة الصويا مقدار ربع كوب متوسط، مضافاً إليها ملعقة صغيرة من بشر الزنجبيل وفليفلة حمراء حارة مقطعة صغيراً وملح وفلفل أبيض وعصير ليمونة وعصير برتقالة متوسطة
- فصوص برتقال وخس وكرفس.
- بيضة مخفوقة مضافاً إليها قطرات حليب.
- طحين أبيض وبقسماط مضافاً إليه قليل من السمسم.
- زيت ذرة للتحمير.

الطريقة:

تُغسل أفخاذ الدجاج بالماء والخل وتُشطف، تُنقع في التتبيلة مدة ثلاث ساعات مغطاة بالبلاستيك داخل البراد، ثم تغمس في الطحين فالبيض ثم البقسماط وتحمر تحميراً عميقاً في زيت الذرة.

■ تقدم مع السلطة وفصوص البرتقال.

الدجاج المحمّر مع البطاطا

الدجاج المحمر هو من كلاسيكيات طهو الطيور بصفة عامة والدجاج بصفة خاصة، تطورت طرق طهوه خلال العقود السابقة وحتى الآن. الطريقة القديمة، وهي مازالت مُتبعة، تكمن في سلق الدجاج ثم تحميره في السمن. والآن نتبع إحدى الطرق الحديثة.

المقادير:

- دجاجة كبيرة (1500 غرام).
- خل.
- طحين (دقيق).
- ملح وفلفل أسود وفلفل أحمر مسحوق ناعماً.
- جزرة.
- كرفس.
- فلفل أخضر حلو.
- بصلة.
- هيل مطحون ومستكة.
- ملعقة متوسطة عسل نحل.
- ملعقة زيت زيتون يخلط مع ملعقة صغيرة من معجون الطماطم.
- بطاطا «بطاطس»، يُفضل الحجم الكبير منها.
- زيت ذرة.

الطريقة:

تُغسل الدجاجة من الداخل والخارج بالملح والخل والطحين، ثم تُشطف بالماء جيداً، وتُنقع في ماء وخل مدة 15 دقيقة، ثم تُشطف مرة أُخرى بالماء، وتُجفف بمناديل المطبخ جيداً مع مراعاة عدم التصاق المناديل بالدجاجة.

تُتبل من الداخل بالملح والفلفل الأسود والمستكة والهيل والكرفس والبصلة والجزرة، ثم تغلق الفتحات بالخلّة الخشبية. تُتبل بالملح والفلفل الأسود والهيل من الخارج، ثم تُدعك بزيت الزيتون المضاف إليه معجون الطماطم مع مراعاة أن يتبل ظهر الدجاجة أيضاً بالتوابل السابقة.

يُسكب عليها ملعقة العسل، وتُوضع الدجاجة في صينية فرن وتُغطّى بإحكام بالألمنيوم فويل، بعد سكب كوب ماء متوسط في الصينية مع مراعاة عدم سكبه على الدجاجة حتى لا تذوب التوابل والعسل والطماطم، ثم تُزج في فرن حار مدة ساعة ثم يرفع عنها الفويل وتمكث 20 دقيقة حتى يحمر لونها.

تُسلق البطاطا بعد تقشيرها نصف سلق، ثم تُحمر في زيت الذرة، تقدم مع الدجاجة المحمرة.

الدجاج بالمايونيز والأعشاب

من مزايا الدجاج التنوع في طريقة طبخه، وهو الأمر الذي لا يتوافر في بقية الطيور كالبط والإوز والسمّان.

المقادير:

- مكعبات من صدور الدجاج المسلوقة والمقلية في الزبد النباتي.
- 3 ملاعق من المايونيز الخفيف (لايت) «لا يحتوي على سعرات حرارية عالية».
- ملح وفلفل أبيض.
- أعشاب عطرية (نوعيتها حسب الرغبة).
- أوراق نعناع للتجميل.

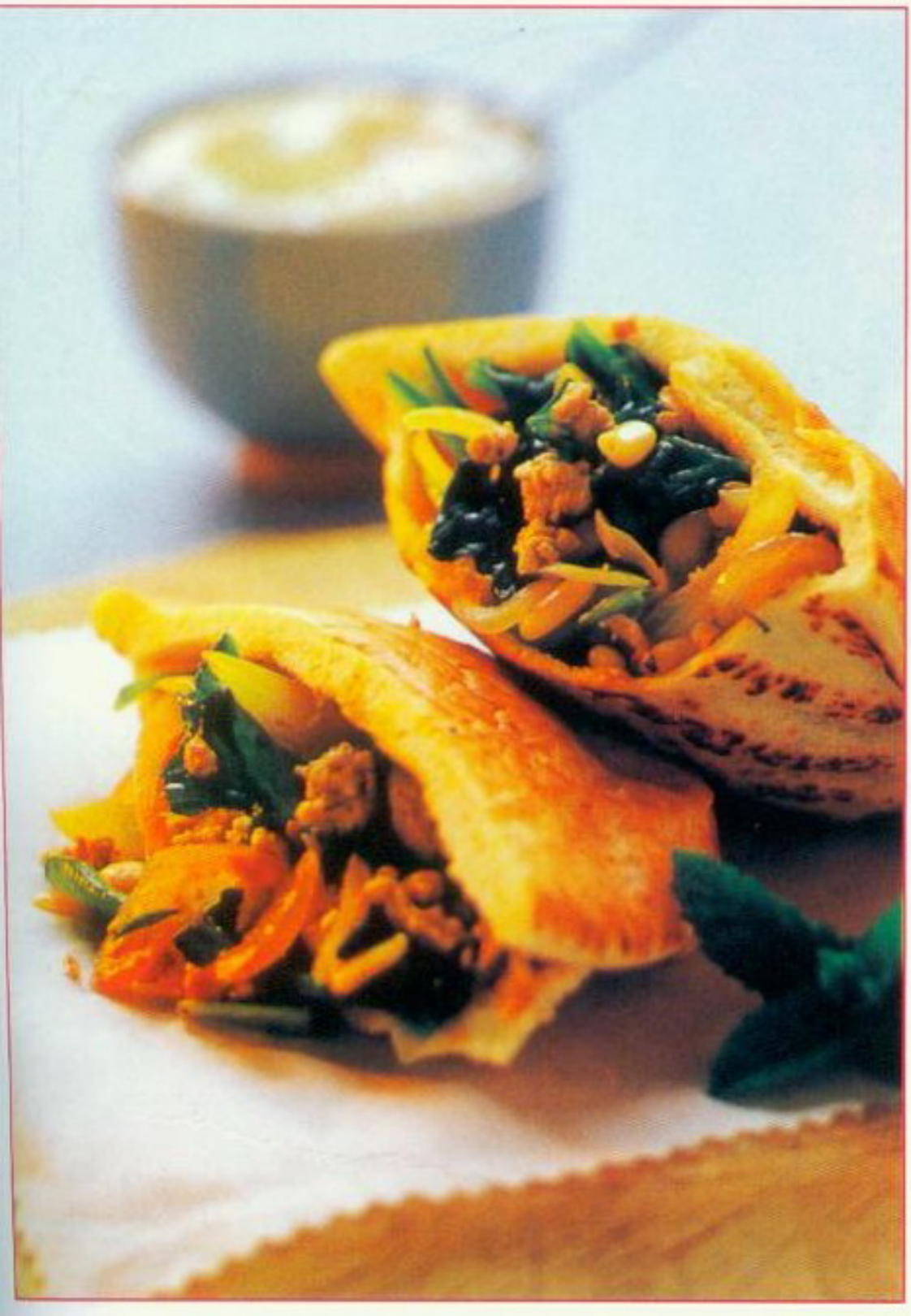
الطريقة:

طريقة تحضير الدجاج سبق شرحها في كتابنا السابق وما قبله في باب الأطباق الرئيسية.

هنا تحتاج الدجاجة إلى إخلائها من العظام والجلد وتقطيعها مكعبات متوسطة، ونثر الملح والفلفل الأبيض عليها، ثم تُضاف الأعشاب العطرية المفرومة خشناً، ثم الملاعق الثلاث من المايونيز، يقلب الدجاج جيداً ويُجمل بالنعناع الأخضر.

«ساندويتشات» الدجاج المفروم مع سلطة الريحان

يمكن توظيف اللحوم والدجاج والأسماك، لتناولها بطريقة سهلة في وجبة السحور، بحيث تكون متكاملة العناصر الغذائية إلى حد كبير، إضافة إلى سهولة تحضيرها.



المقادير:

- خبز عربي.
- نصف كيلوغرام صدور دجاج مُخلاة ومفرومة خشناً.
- ملعقة متوسطة من الزبد النباتي.
- ريحان وصنوبر وفلفل أصفر.
- سلطة زبادي.
- ملح وفلفل أبيض وربع ملعقة صغيرة هيل مطحون، وفصا مستكة. و«بابريكا» فلفل أحمر حلو مسحوق (يُباع جاهزاً في السوبرماركت).
- نعناع للتجميل، شاي بالقرنفل أو قهوة على الطريقة العربية.

الطريقة:

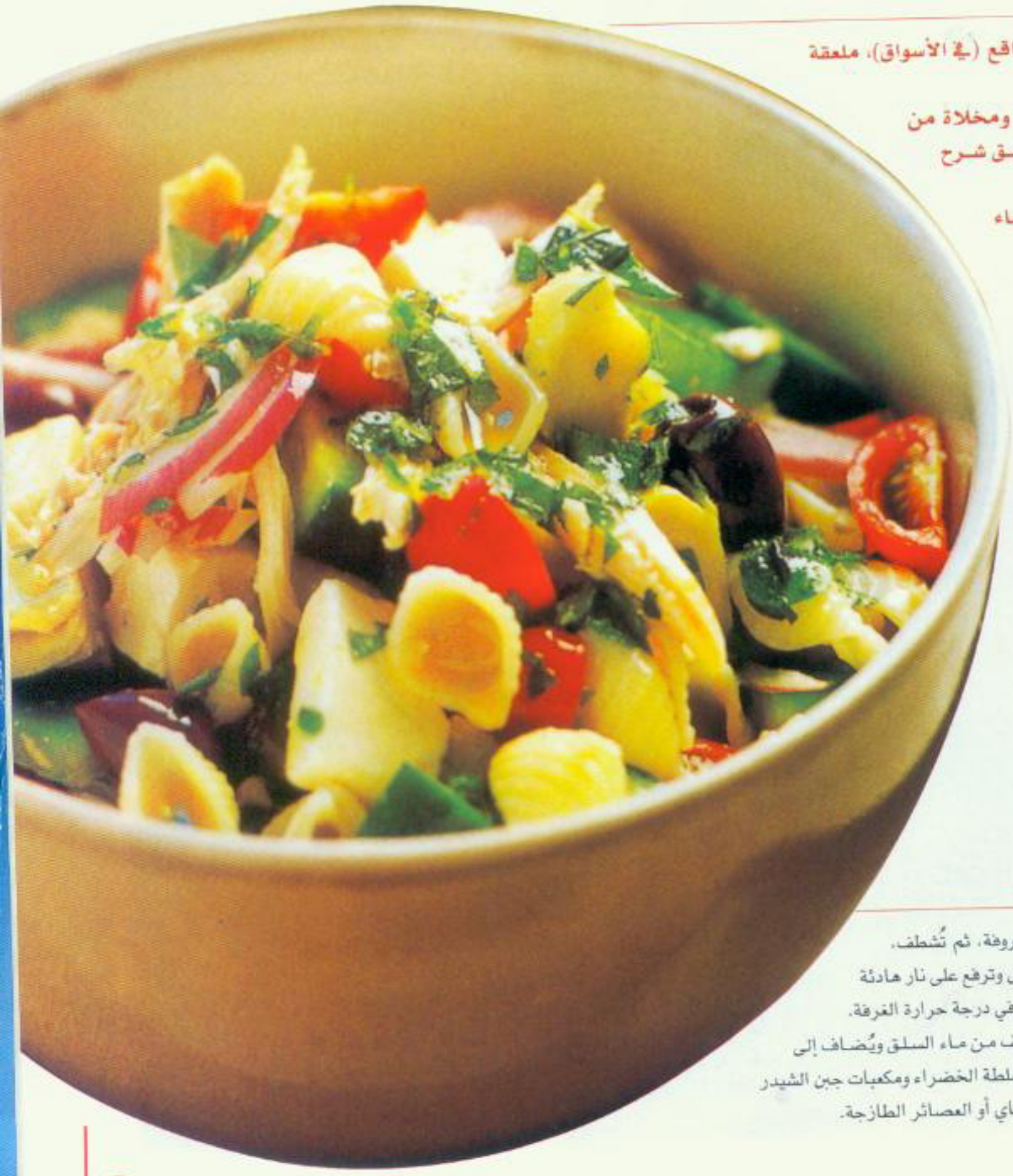
سبق شرح طريقة غسلها، بعد ذلك تُفرم، ثم تُقلّب في الزبد النباتي وتُتبل بالملح والفلفل الأبيض والهيل والمستكة، تقلب حتى يصير لونها ذهبياً. يُضاف إليها نصف كوب ماء متوسط وتترك حتى تنضج تماماً.

تُغسل أوراق الريحان وتُقطّع بحجم متوسط، وكذلك الفلفل الأصفر وتُقلّب مع الدجاج داخل الطنجرة، بعيداً من النار، ثم يُضاف الصنوبر، يُحشى الخبز العربي بعد تسخينه على شوّاية البوتاغاز، يُحشى بخليط الدجاج وسلطة الريحان، يُجمّل الطبق بالنعناع.

معه تقدم سلطة الزبادي، والشاي بالقرنفل أو القهوة على الطريقة العربية.

سلطة المعكرونة بمكعبات الدجاج والجبن

من الأطباق المتكاملة في عناصرها الغذائية، تحتوي على البروتين والنشويات، والمعادن والفيتامينات والدهون البسيطة.



المقادير:

- معكرونة على شكل قواقع (في الأسواق)، ملعقة من الزبد النباتي.
- مكعبات دجاج مسلوقة ومخلاة من الجلد والعظام، (سبق شرح طريقتها).
- أرض شوكي مسلوق في ماء مغلي فيه ليمون.
- مكعبات من الطماطم، شرائح فلفل أخضر حلو تقطع رفيعاً.
- ملح وفلفل أبيض.
- زيتون أسود وأخضر.
- حلقات رفيعة من البصل الأخضر.
- مكعبات من جبن الشيدر الأبيض.

الطريقة:

تُسلق المعكرونة بالطريقة المعروفة، ثم تُشطف.

ويُضاف إليها الزبد والملح والفلفل وترفع على نار هادئة مدة 5 دقائق، تترك حتى تصير في درجة حرارة الغرفة.

يُسلق الأرض شوكي ويُشطف من ماء السلق ويُضاف إلى المعكرونة، ثم يُضاف الدجاج والسلطة الخضراء ومكعبات جبن الشيدر والزيتون بنوعيه، معها يقدم الشاي أو العصائر الطازجة.

شوربة الدجاج مع القشطة

Cream Soup Chicken

على الطريقة الفرنسية

المقادير

- نصف كيلو من صدر الدجاج المسلوق
- كوبان من الكريما Fraiche أو القشطة الطازجة
- بهار أبيض مع رشة جوز الطيب
- ملعقة صغيرة من مرق الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة واحدة من الطحين أو الدقيق
- ماء نصف لتر
- ملعقة واحدة من عصير الحامض الطبيعي

طريقة التحضير :

بعد أن نكون قد سلقنا الدجاج نقطعه إلى قطع صغيرة، ونضعه في طنجرة على النار مع الزبدة ونحرك قليلاً ونضيف بهاراً مع جوز الطيب، ثم نضع مرق الدجاج مع الطحين ونحرك المزيج قليلاً، ثم نضيف الماء تدريجياً مع التحريك المستمر ثم نضع الكريما Fraiche ونضيف عصير الحامض ونحرك قليلاً، ثم نتركه على نار هادئة من 10 إلى 12 دقيقة.

(الكمية 4 أشخاص)

مسخّن الدجاج

المقادير

- كيلو دجاج منزوع الجلد والعظم
- ثلاث بصلات كبيرة الحجم
- مقطعة إلى جوانح رقيقة
- نصف كوب من زيت الزيتون
- ثلاث ملاعق من السماق
- ربع كوب من الصنوبر المقلي
- ملح وفلفل أبيض
- زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة

طريقة التحضير:

ينقع الدجاج بالحامض والملح والفلفل والزيت النباتي لمدة ساعتين.

توضع قطع الدجاج في صينية ويتم إدخالها إلى الفرن لمدة ساعة أو حتى النضوج ويمكن تغطية الصينية بورق الألمنيوم كي لا ينشف الدجاج.

في هذه الاثناء يتم تحضير الحشوة حيث يحمى الزيت في المقلاة ويقلى فيه البصل حتى يذبل لكن دون أن يحمّر، ثم يضاف إليه السمّاق، الملح والفلفل والصنوبر المقلي.

يتم إخراج صينية الدجاج من الفرن وتغطّى بحشوة البصل والسماق.

(الكمية 4 أشخاص)

جوانح دجاج بالكزبرة

(الكمية 6 أشخاص)

المقادير

- 24 جناح دجاج
- ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة سبع بهارات
- ملعقة خل وربع كوب من عصير الليمون الحامض
- ثمانية فصوص من الثوم المدقوق
- نصف ضمة من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ربع كوب من الزيت النباتي

طريقة التحضير:

تقطع الحافة الخارجية للجوانح، ثم تغسل وتصفى في المصفاة.

تنقع الجوانح بالخل والزيت والبهارات والملح ونصف كمية الحامض لمدة 6 ساعات في البراد.

تصف الجوانح في صينية غير لاصقة ويتم إدخالها إلى الفرن.

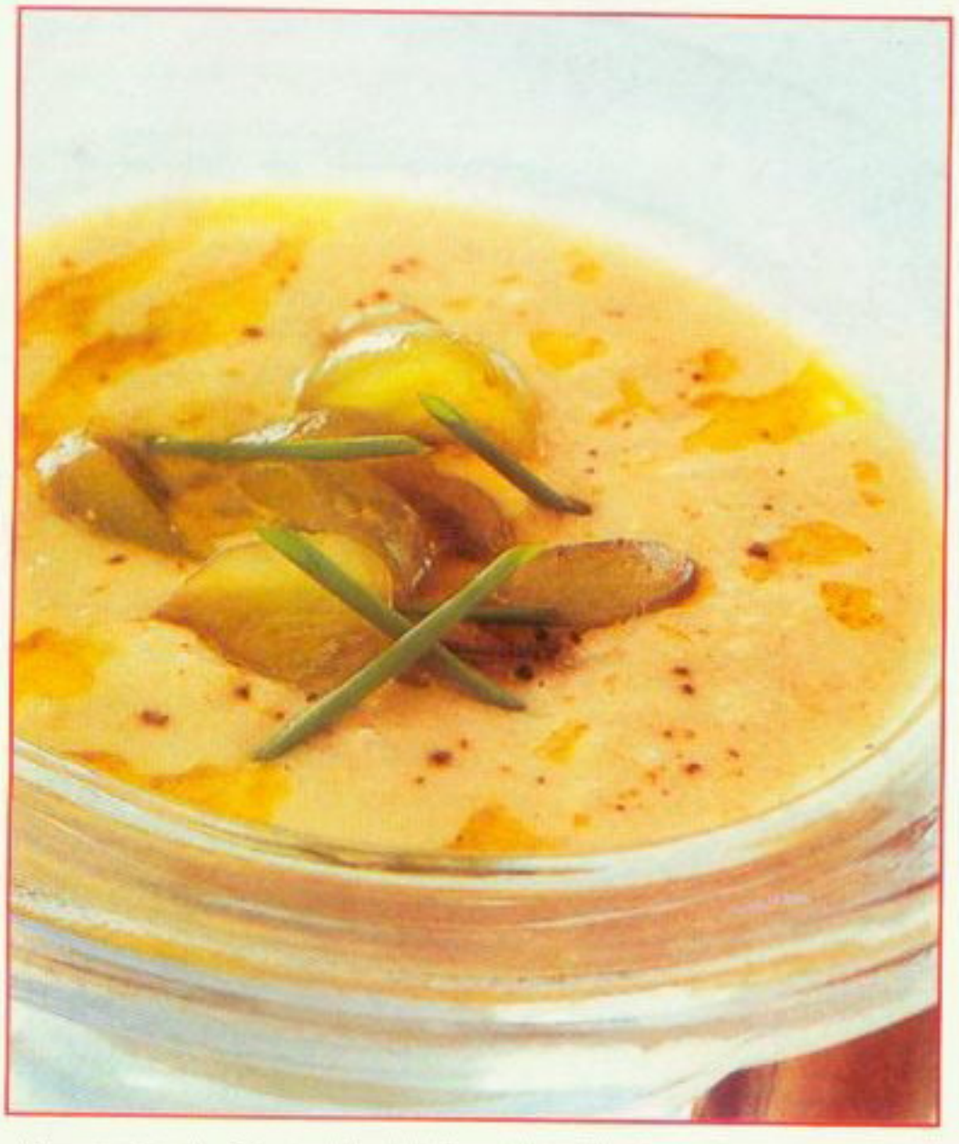
قبل النضوج يسكب خليط الثوم والكزبرة الخضراء والحامض المتبقي عليها ويتم إدخالها من جديد إلى الفرن حتى تنضج.

تقدم ساخنة كمقبلات لذيذة.

حساء الدجاج بالكريمة واللوز

المقادير:

- دجاجة متوسطة الحجم (900 غرام).
- لتر من مرق الدجاج المتبل بالهيل المطحون والمسنكة والملح والفلفل الأبيض.
- جزرة وبصلة.
- كوب من الكريمة اللباني.
- خل وليمون.
- كوب من اللوز المبشور ناعماً بعد سلقه ويراعى عدم تحميصه.
- ملعقة متوسطة من الزبد النباتي.
- حلقات من البصل الأخضر وأوراقه التي تقطع رفيعاً.



الطريقة:

يحضر مرق الدجاج، بعد غسل الدجاجة جيداً بالملح والليمون، ونقعها مدة نصف ساعة، في الخل، ثم تشطف، تتبل بالملح والفلفل الأبيض، ثم تقلب في ملعقة الزبد النباتي مع الجزرة والبصلة ثم يضاف ربع ملعقة هيل مطحون وفصا مسنكة ولتر ماء وتترك الدجاجة حتى تنضج تماماً، ترفع من المرق وتترك حتى تبرد تماماً، تقطع قطعاً صغيرة بعد نزع العظم منها ويضاف مرق الدجاج الساخن، يترك المرق حتى يبرد ثم تضاف إليه الكريمة اللباني، واللوز المطحون، ويجمل السطح بالبصل الأخضر، تعد دافئة، ويراعى عدم غليها بعد إضافة الكريمة حتى لا تنفصل الكريمة عن المرق.

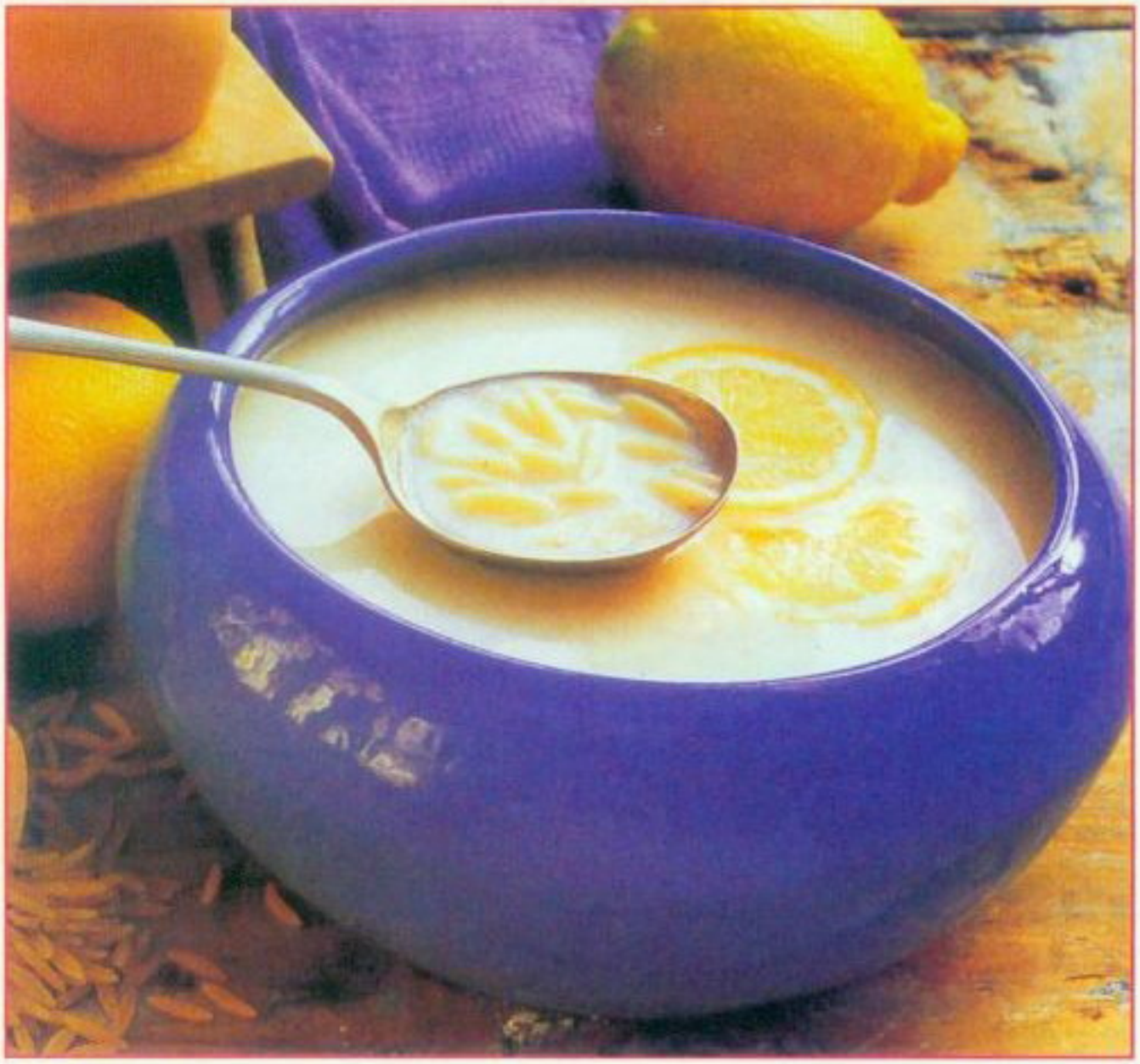
حساء الدجاج بحليب جوز الهند والمعكرونة (لسان عصفور)

المقادير:

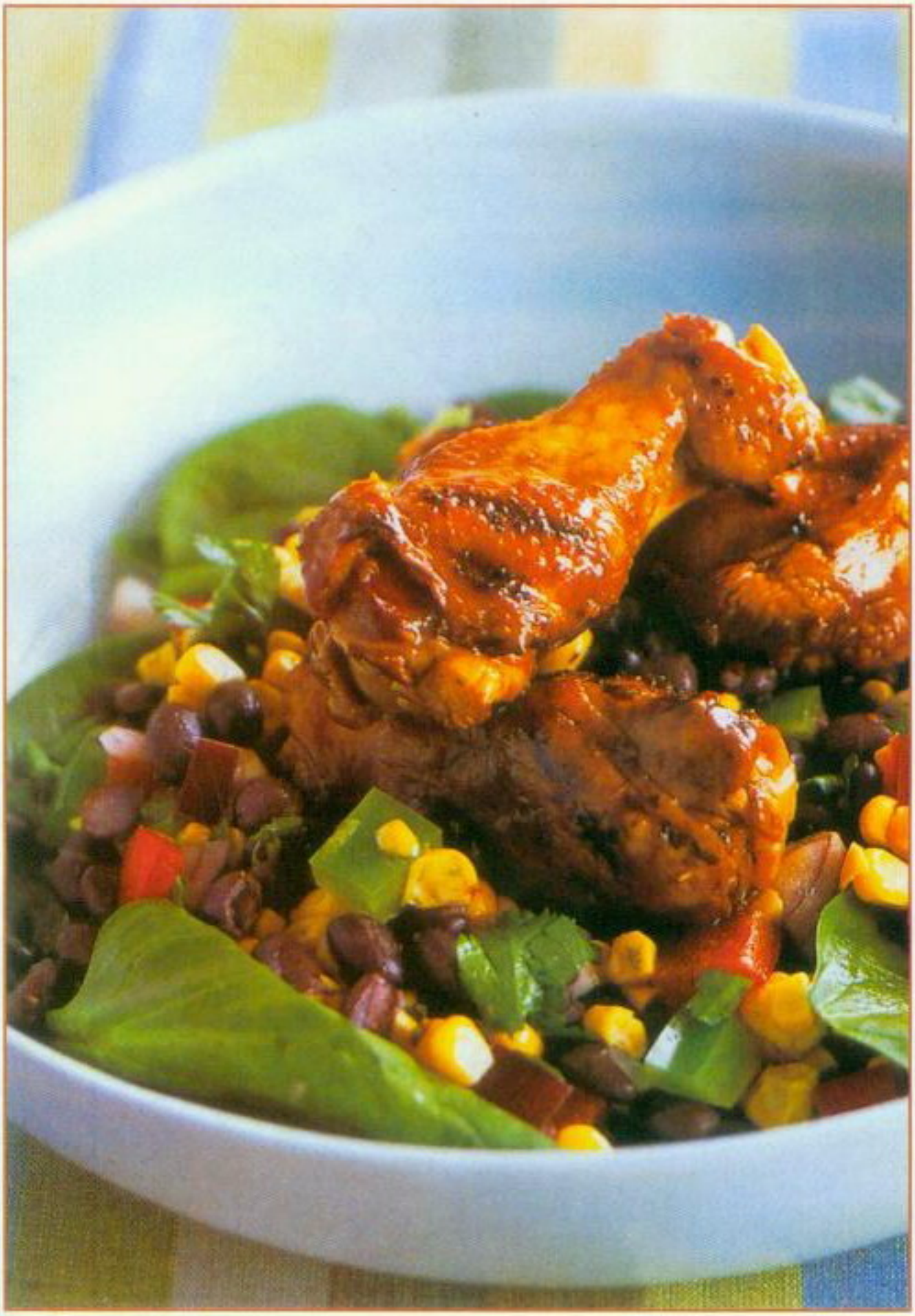
- لتر من مرق الدجاج المتبل بالملح والفلفل الأبيض والهيل المطحون.
- كوب حليب جوز الهند (في الأسواق).
- معكرونة صغيرة القطع تعرف باسم لسان العصفور.
- حلقات ليمون للتجميل.
- عصير ليمونة متوسطة.

الطريقة:

يسخن المرق حتى يغلي، ثم تضاف إليه معكرونة لسان العصفور، ويترك على نار هادئة حتى تنضج المعكرونة، يترك حتى تهدأ حرارته نسبياً، ثم يضاف إليه حليب جوز الهند، ويقلب على نار هادئة مع مراعاة عدم الغليان، يضاف إلى الحساء عصير الليمون ويجمل بحلقات الليمون، ويقدم دافئاً.



سلطة الدجاج مع السبانخ



المقادير:

- دجاج مشوي.
- سبانخ وفلفل أخضر وخيار.
- ذرة صفراء مسلوقة.
- زيتون أسود مُخلّى من البذر.
- زيت زيتون مضاف إليه عصير ليمون وملعقة صغيرة من الخردل، ونصف ملعقة من صلصة الطماطم الحارة (تاباسكو).

الطريقة:

تقطع الخضار بعد غسلها وتترك لتجف ثم توضع في طبق التقديم، وتنثر عليها حبّات الذرة الصفراء المسلوقة والزيتون الأسود بعد نزع البذر منه، ثم تقدم مع الدجاج المشوي ويتبل الطبق بخليط صلصة زيت الزيتون بكل مقاديرها.

مقبلات الخس الملوّن مع الدجاج المشوي

المقادير:

- خس ملون (أخضر وأحمر وأصفر) يقطع شرائح رفيعة.
- مايونيز.
- دجاج مشوي مقطع قطعاً صغيرة نسبياً.

الطريقة:

يُغسل الخس جيداً ويترك في مصفاة حتى يجف طبيعياً، ثم يقطع شرائح رفيعة وتسكب عليه ملعقتان متوسطتان من المايونيز ويقلب معه جيداً حتى يتجانس، يقدم معه الدجاج المشوي وخبز الباجيت الفرنسي.

سلطة «الباستا»
مع كبد الدجاج والجوز المحمص

المقادير:

- بَقلة (نبات أخضر يشبه الجرجير لكنه يتميز بأوراق صغيرة متباعدة)، يُزرع في منطقة حوض المتوسط.
- فيتوشيني (إسباغيتي مفلطحة) - زيت زيتون.
- كبد دجاج مسلوقة - خل أبيض.
- ملح وفلفل أسود.
- كوب من الجوز المحمص.

الطريقة:

تغسل أوراق البقلة (وتعرف في مصر وشمال أفريقيا باسم الرُجلَة) وتترك في مصفاة حتى تجف طبيعياً. تسلق الفيتوشيني في ماء مغلي به ملح ثم تصفى وتشطف بماء جار، وتُقلَّب في قطرات زيت الزيتون.

تغسل كبد الدجاج بماء وخل وتشطف، ثم تسلق في ماء قليل به ملح وفلفل أسود وهيل مطحون، تترك على نار هادئة حتى تنضج، تصفى من ماء السلق وتترك لتبرد وتقدم مع سلطة «الباستا»، ثم ينثر الجوز المحمص.

دجاج بالحامض والثوم
(مع البطاطا المهروسة)

مدة التحضير: 15 دقيقة.
مدة الطهو: 40 دقيقة.
الكمية تكفي لـ: 4 إلى 6 أشخاص.

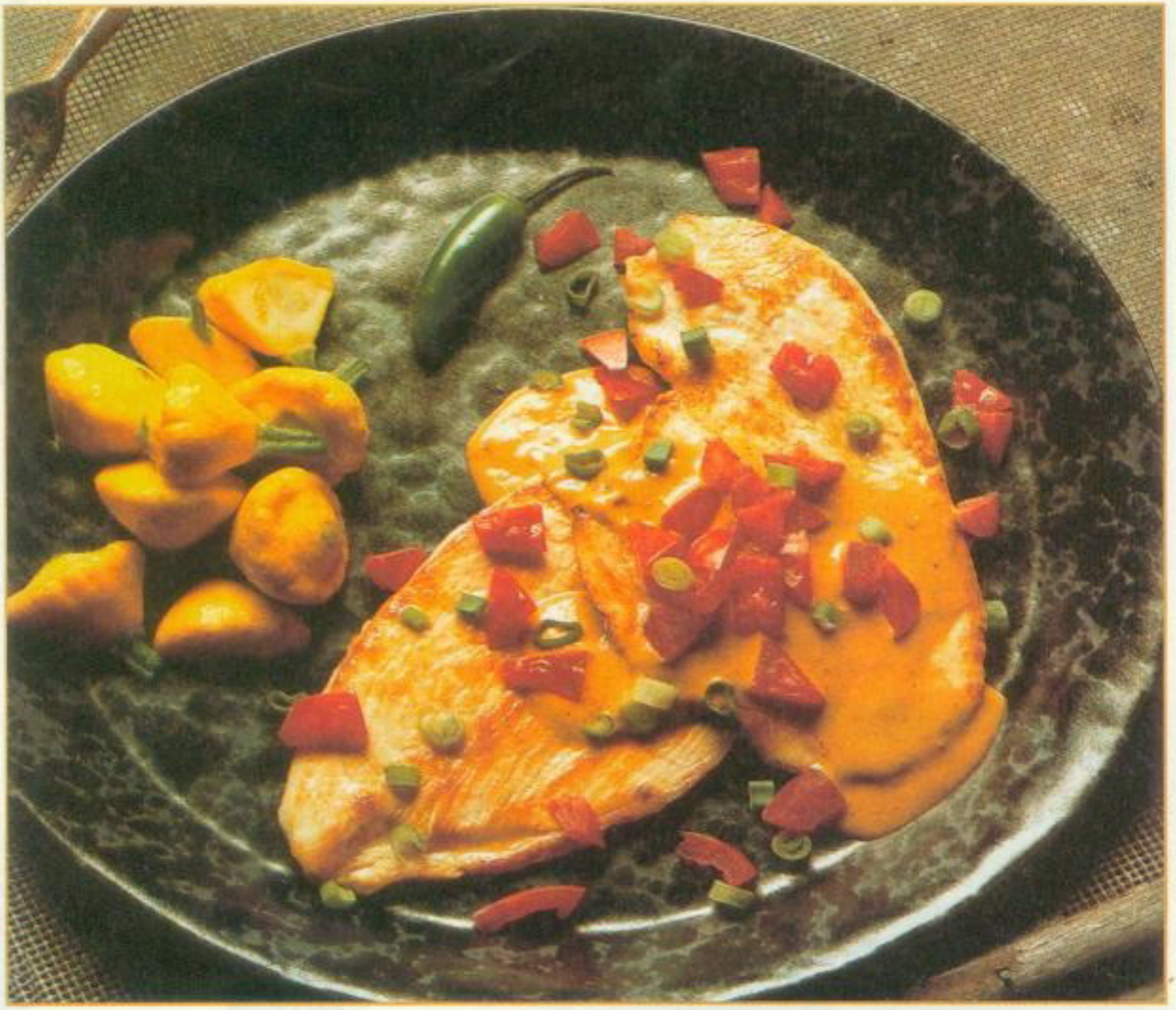
المكوّنات:

- ملعقتان كبيرتان من زيت الطهو.
- كيلوغرام واحد من أفخاذ الدجاج، منزوع عنها الجلد.
- 1/2 ملعقة كبيرة من الدقيق السادة.
- 3 أكواب أو 750 مل من الماء.
- مكعبان من مرق الدجاج «ماجي».
- 3 فصوص من الثوم مسحوقة سحقاً ناعماً.
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الحامض.
- 750 غراماً أو 3 حبات من البطاطا متوسطة الحجم.
- ملعقة كبيرة من الزبد الليّن.
- 1/4 كوب أو 60 مل من الحليب الساخن.
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

طريقة التحضير:

- يُحمّى الزيت في قدر كبيرة، وتُضاف إليه أفخاذ الدجاج وتُقلى من جوانبها كافة حتى تكتسب لوناً بنياً. يُرش الدقيق عليها، وتُحرّك مدة دقيقة.
- يُضاف الماء ومكعبان من مرق الدجاج «ماجي»، يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة مدة 30 دقيقة، أو حتى ينضج الدجاج.
- يُمزج الثوم وعصير الحامض، ويُضاف المزيج إلى اليخنة، وتُترك اليخنة على نار خفيفة مدة دقيقة ثم تُقدّم.
- لتحضير البطاطا المهروسة: تُسلق البطاطا مدة 40 دقيقة أو حتى تنضج تماماً. تُقشّر البطاطا ثم تُهرس.
- يُمزج الزبد مع الحليب والفلفل الأسود، وتُخلط المكوّنات مع البطاطا المهروسة، تُملّح البطاطا وتُقدّم مع الدجاج.

www.maggime.com



صدور الدجاج الحارة بصلصة الخردل

المقادير:

- كيلوغرام من صدور الدجاج المخلاة من العظام والجلد.
- فليفلة حمراء حارة وفليفلة حلوة.
- مكعبات من البصل الأخضر.
- زبد نباتي بمقدار ملعقة كبيرة.
- هيل مطحون وثلاث حبات مستكة مطحونة.
- ملح وفلفل أبيض.
- ماء بصل وخل.
- كوسة صفراء صغيرة الحجم مسلوقة على البخار.

الطريقة

تغسل صدور الدجاج جيداً بالماء والخل والملح، ثم تشطف تماماً، تتبل بماء البصل والملح والفلفل وتترك نصف يوم مغطاة في البراد لتتشرب التتبيل، ثم تسخن صينية فيها الزبد، ويضاف إليه الفلفل الحار والبصل الأخضر والدجاج (وهذه الوصفة لا تحتاج صدور الدجاج فيها إلى الترقيق).

توضع صدور الدجاج لتتحمر تماماً مع خليط الفلفل، ثم تضاف إليها ملعقة متوسطة من الخردل وكوب ماء حتى تنضج فيه تماماً.

تقدم معها الكوسة الصغيرة (بيبي سوشيني) بعد سلقها على البخار.

تقدم صدور الدجاج بعد إضافة الفليفلة الحارة والبصل الأخضر وصلصة الخردل إليها.

مشاوي الدجاج المخلى بالصلصة مع الذرة المشوية

المقادير:

- كيلوغرام من صدور الدجاج المخلاة من الجلد والعظم.
- خل وملح وفلفل أبيض وبهارات خاصة بالشي (في الأسواق) وملعقة زبادي كبيرة وزيت زيتون بنكهة الثوم وأعشاب عطرية.
- مكعبات من الطماطم وملعقة متوسطة من التاباسكو.
- ملعقة كبيرة من الزبد النباتي.
- بصلة مبشورة خشناً وملعقة متوسطة من معجون الطماطم.
- ذرة مشوية.

الطريقة:

تغسل صدور الدجاج المخلاة من العظم والجلد، تغسل بالماء والخل والملح، ثم تشطف وتنقع نصف يوم في محتويات التتبيلة ثم تشوى على الفحم أو شواية البوتاغاز حتى تنضج تماماً، تقدم مع الذرة المشوية.

الصلصة:

يسيح الزبد في طنجرة وتضاف إليه مكعبات الطماطم والبصل المبشور خشناً حتى يذبل، ثم يضاف معجون الطماطم ونصف كوب ماء أو مرق دجاج (حسب الرغبة)، ويتبل بالملح والفلفل الأبيض والتاباسكو، ويترك حتى ينضج، يسكب على الدجاج المشوي.

الدجاج المحلى بحشوة الزيتون الأخضر والفليفلة الحمراء الحلوة

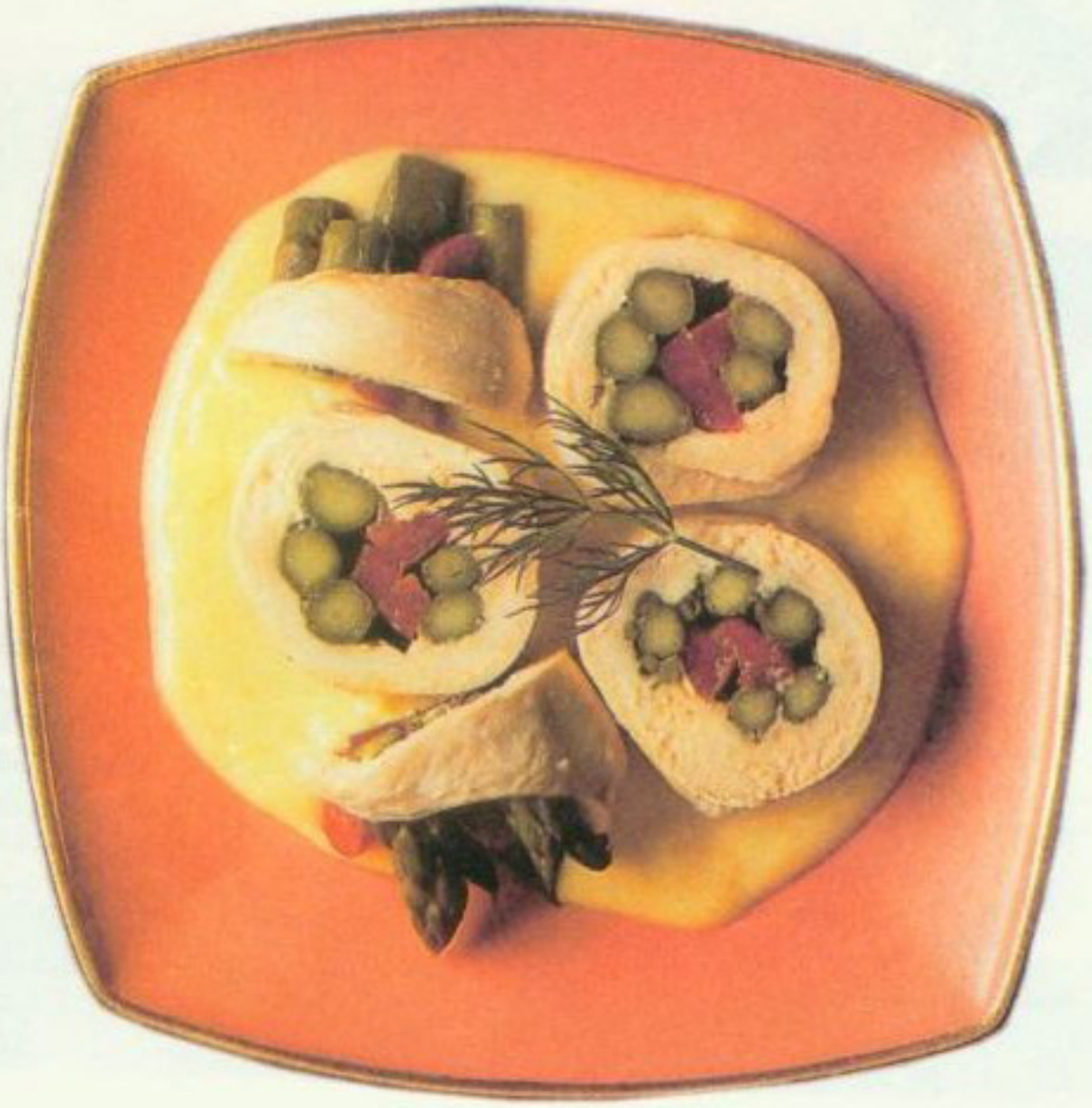
المقادير:

- دجاجة كبيرة يتم نزع العظام منها عند اللحام أو بائع الطيور، مع الإبقاء على الجلد.
- كوب صغير كسكسي مغربي.
- بحجم الكوب نفسه مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض.
- زيتون أخضر من دون بذر.
- فليفلة حمراء حلوة.
- جزرة وبصلة.
- ملح وفلفل أبيض.
- خل.
- زيت ذرة.

الطريقة:

تغسل الدجاجة جيداً بالماء والخل والملح وذلك بعد إتمام إخلائها تماماً من العظام، تتبل الدجاجة من الداخل والخارج ثم يخلط الكسكسي بعد نضجه في مرق الدجاج (سبق شرح طريقة تحضيره). يخلط بالزيتون والفلفل الأحمر وتحشى به الدجاجة وتغلق على شكل أسطواني وتثبت بالخلة وتلف في بلاستيك ثم تسلق في ماء به ملح وجزرة وبصلة.

بعد السلق، تترك في البراد مدة نصف يوم ثم تحمر في زيت الذرة، عندما تبرد تماماً تقطع حلقات سميكة باستخدام سكين حاد.



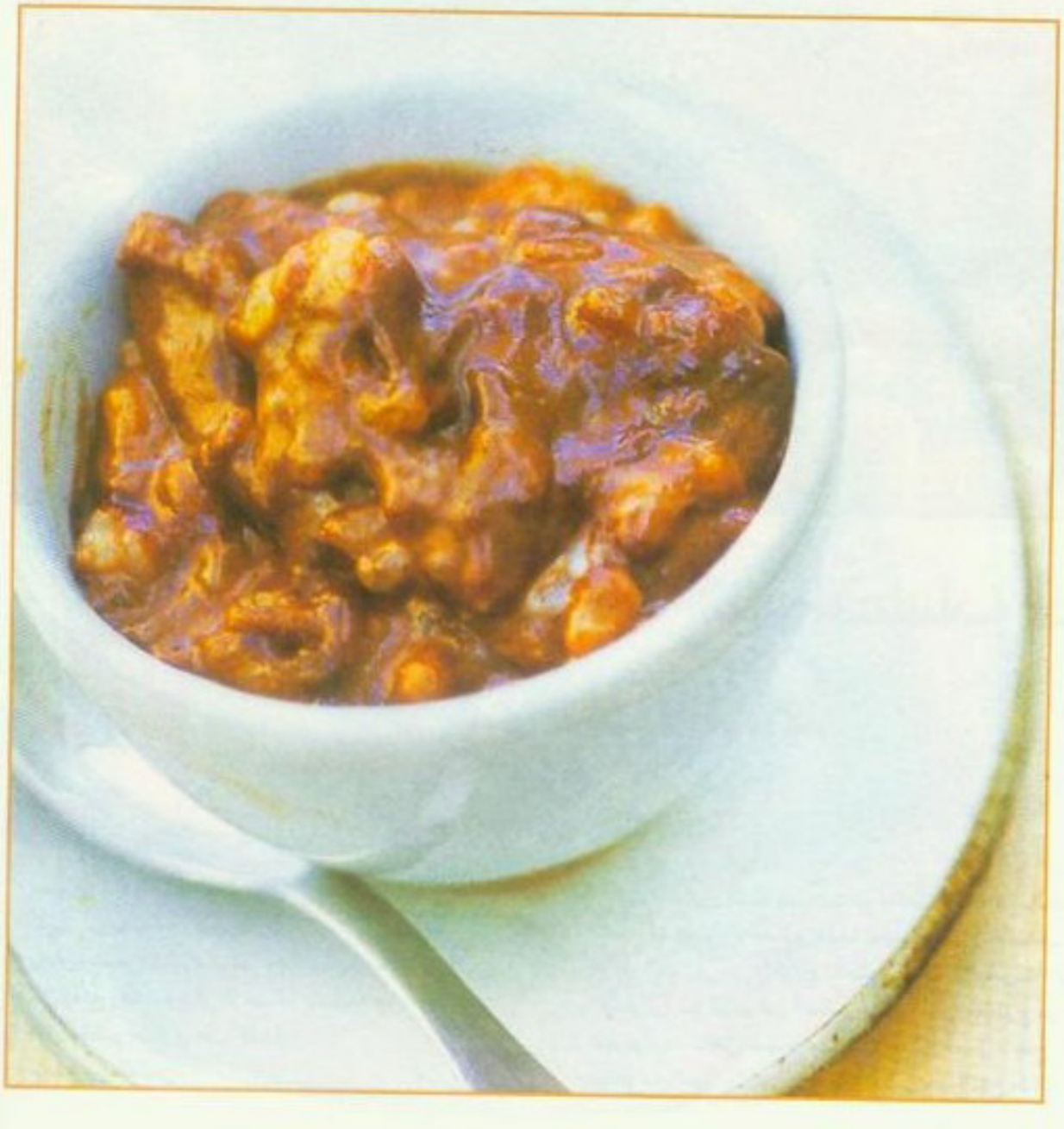
يخني كبد الدجاج

المقادير:

- كيلوغرام من كبد الدجاج الطازجة.
- خل وملح وفلفل أسود وقرفة مطحونة، وهيل مطحون.
- بصلتان مبشورتان خشناً.
- ملعقة متوسطة من السمن.
- شرائح رفيعة من الفلفل الأخضر الحار.
- قطرات من صلصة التاباسكو.
- ملعقة متوسطة من الطحين الأبيض.

الطريقة:

تغسل كبد الدجاج الطازجة بالخل والماء ثم تشطف، يقلب البصل المبشور خشناً في السمن حتى يصير لونه ذهبياً، ثم يضاف الفلفل الأخضر ويقلب معه حتى يذبل، ثم توضع كبد الدجاج وتقلب بحرص حتى لا يخدش نسيجها الرخو، تقلب حتى يصير لونها داكناً، تتبل ويضاف إليها الطحين مع الاستمرار في التقليب، ثم يضاف كوب ماء وتترك على نار متوسطة حتى تنضج ومعها صلصة بطبقة سميكة بفعل الطحين، تقدم مع الأرز الأبيض أو الإسباغيتي البيضاء.



مكعبات الدجاج المخلى على الطريقة الصينية (تشاينيز فوود)

المقادير:

- صدور دجاج مخلاة من العظم والجلد ومقطعة مكعبات متوسطة الحجم.
- كوسة خضراء مقطعة حلقات وشرائح طويلة رفيقة.
- بصل مقطع شرائح رفيعة، وفليفلة خضراء حارة وحلوة.
- خل أبيض.
- زيت السمسم.
- كاري حار.
- صلصة الصويا.
- أرز مستطيل مسلوق على البخار.
- ملح وفلفل أبيض.

الطريقة:

تغسل صدور الدجاج بالملح والخل جيداً ثم تشطف وتقطع مكعبات متوسطة، تسخن المقلاة الصينية المعروفة باسم (وُك) (Wock) وهي تستخدم للطهو الصيني، يسكب فيها زيت السمسم حتى يسخن تماماً فيضاف البصل المقطع شرائح رفيعة حتى يصير لونه ذهبياً. ثم يضاف الفلفل بنوعيه، تضاف مكعبات الدجاج وتتبل بالملح والفلفل وصلصة الصويا المضاف إليها ملعقة من الكاري الحار، تترك حتى تنضج نصف نضج، فتضاف معها الكوسة وتترك خمس دقائق حتى تنضج ثلاثة أرباع نضج (المطبخ الصيني يعتمد على الطعام غير الناضج)، يقدم هذا الخليط اللذيذ مع الأرز المستطيل المطهو على البخار والمتبل بالملح فقط.

يخني كبد الدجاج مع الأرز

المقادير:

- نصف كيلوغرام من كبد الدجاج الطازجة.
- كوبان متوسطان من الأرز المستطيل.
- خل، ملح وفلفل أسود، وملعقة متوسطة من الزبد النباتي.
- أعشاب عطرية مفرومة خشناً.
- بصلتان مفرومتان خشناً.

الطريقة:

تغسل كبد الدجاج بالماء والخل، كذلك يُغسل الأرز بالماء فقط ويُنقع مدة ربع ساعة، تشطف الكبد، وتقلّب في الزبد مع البصل وتتبّل ثم يُضاف إليها الأرز والأعشاب، وتضاف أيضاً ثلاثة أكواب من الماء، وتترك على نار هادئة حتى تنضج.

المعكرونة بكبد الدجاج

المقادير:

- عبوة معكرونة متوسطة القطع.
- كبد دجاج محمرة (سبق شرح طريقة تحضيرها).
- خضار وخس أحمر للتجميل.
- ثلاثة أكواب بشاميل.
- ملعقة متوسطة من الزبد النباتي.

الطريقة:

تسلق المعكرونة بالطريقة المعروفة ثم تقلب في الزبد النباتي ويوضع نصف كميتها في طبق فرن ويفرد عليها مقدار اللحم، ثم توضع بقية المعكرونة، يسكب عليها البشاميل وتزج في فرن حار حتى يحمر لونها، تقدم مع الخضار والخس الأحمر.

أصابع كروكيت الدجاج بالأعشاب العطرية

المقادير:

- دجاجة كبيرة مسلوقة من يوم قبل تحضير الكروكيت.
- نصف كوب من الأعشاب العطرية مفرومة ناعماً.
- كوب من البشاميل الغليظ نسبياً.
- بيضتان مخفوقتان مضافاً إليهما ملح وفلفل أبيض.
- بقسماط.
- زيت ذرة للتحمير.

الطريقة:

تفصص الدجاجة من العظام، وينزع الجلد، وتفرم في خلاط الكبة أو المفرمة فرماً ناعماً. يضاف إليها البشاميل والأعشاب العطرية وتتبل بالملح والفلفل الأبيض، وتترك مغطاة في البراد مدة ساعة حتى تتماسك ليسهل تشكيلها إلى أصابع متوسطة الحجم.

تدحرج في البيض والبقسماط وتحمر في الزيت.

سلطة الدجاج ومكعبات البطاطا بصلصة المايونيز

المقادير:

- مكعبات من البطاطا المسلوقة.
- شرائح دجاج روستو منزوعة العظام والجلد.
- حبتان من الفلفل الأحمر والأخضر غير حارتين.
- مايونيز «لايت» (قليل الدسم).
- ملح خفيف وفلفل أبيض.

الطريقة:

بعد سلق البطاطا ثلاثة أرباع سلق في ماء به ملح، تصفى من الماء ويسكب عليها ماء مثلج حتى تتماسك أنسجتها، توضع في طبق التقديم الزجاجي العميق، مع شرائح الدجاج الروستو المخلاة، يقطع عليهما الفلفل بنوعيه ويتبل الخليط، وعند التقديم يضاف المايونيز.

هامبرغر الدجاج مع الخس والزبادي

المقادير:

- دجاجة مسلوقة ومفرومة خشناً يضاف إليها جبن شيدر مبشور ناعماً.
- علبة قشدة صغيرة.
- ملح وفلفل أبيض.
- بيضة مخفوقة وبقسماط.
- زيت للتحمير.
- خس ومايونيز لايت (قليل الدسم).
- خبز مستدير.

الطريقة:

بعد إضافة الجبن المبشور إلى الدجاجة المفرومة، تمزج بالقشدة وتتبل بالملح والفلفل الأبيض، ثم تشكل على هيئة أقراص مستديرة، تغمس في البيضة ثم البقسماط وتحمر في الزيت.

توضع طبقة رقيقة من المايونيز وفوقها أوراق الخس ثم قرص هامبرغر الدجاج الدافئ.

معها يقدم مشروب الكركديه الرمضاني.

طريقة تحضيره:

حفنة من زهور الكركديه الحُمر الداكنة تغسل جيداً، وتنقع في ماء دافئ مدة 8 ساعات ثم تصفى بالمصفاة السلكية، وتحلى بالسكر أو العسل الأبيض (عسل النحل) وتقدم باردة في السحور.

يحظر تناولها هؤلاء المصابون بضغط الدم المنخفض، وهي علاج طبيعي بديل لمن يعانون ضغط الدم المرتفع.

دجاج حلو

المقادير

- 8 قطع صدور دجاج مقطعة لمكعبات صغيرة.
- فنجان صغير صلصة صويا معتدلة.
- 3 ملاعق نشاء.
- 5 حبات بصل أخضر مفروم ناعماً.
- 3 حبات فلفل رومي مقطعة لشرائح.
- ملعقتان من كاتشب الطماطم.
- ملعقة ثوم مدقوق.
- ملعقة صغيرة من الـ «الكاري، الخل الأبيض، الملح الصيني، الزنجبيل».
- زيت للقلي.
- ملعقة زيت سمسم.
- 4 ملاعق زيت عافية.
- نصف كوب ماء.

طريقة التحضير

- تبلي صدور الدجاج بعد غسلها بالدقيق والملح والخل والصويا المعتدلة ونصف كمية الملح والنشاء لمدة 6 ساعات.
- ضعي زيت القلي واقلي الدجاج إلى أن يصبح بني اللون وصفيه ثم ضعيه جانبا.
- حضري صاجاً وضعي عليه زيت السمسم. وعندما يحمى أضيفي زيت العافية.
- ضعي البصل الأخضر المفروم والثوم والزنجبيل. ثم أضيفي الدجاج المقلي.
- قلبيه باستمرار على نار هادئة. ثم أضيفي إليه الخل والكاري والملح الصيني.
- ضعي عليه كاتشب الطماطم والفلفل الرومي.
- زيدي على الخليط نصف كوب الماء وباقي النشاء وقلبيه جيدا حتى ينضج. ثم اسكبيه في الطبق المناسب.

دجاج بالحبة السوداء

المقادير

- دجاجة وزنها كيلو.
- 3 بصلات مقطعة إلى شرائح.
- ملعقتان كبيرتان من الحبة السوداء.
- حامض مصبر.
- قليل من الزعفران.
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت.
- باقة من الكزبرة الخضراء.
- كوبان من الماء.
- ملح فلفل أسود زنجبيل قليل من الزعفران.

طريقة التحضير

- قطعي الدجاج وضعيه في إناء مع قليل من الزيت فوق النار ثم حمريه مع البصل.
- تبليه بالملح والفلفل الأسود والزنجبيل والزعفران الملون والحبة السوداء.
- اتركي المزيج لينضج مدة 25 إلى 30 دقيقة.
- أضيفي الحامض المرقد والمقطع وزيني به الطبق بعد سكبه.

بسطيلة بالدجاج واللوز

المقادير

- دجاجة تزن كيلو ونصف.
- 3 بصلات مقطعة إلى شرائح.
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس.
- ملح فلفل أسود زنجبيل قرفة زعفران.
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت.
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة.
- كوبان من الماء.
- 6 بيضات.

طريقة التحضير

- ضعي الدجاج والبصل والبقدونس والزيت والزبدة والملح والفلفل الأسود والزنجبيل والقرفة والزعفران ثم الماء في طنجرة فوق النار واتركيهم لينضجوا مدة 30 دقيقة.
- قطعي الدجاج وأضيفي إليه 6 بيضات مخفوقة جيداً مع المرق واتركي الخليط حتى ينضج.
- اسكبيه في طبق التقديم.

تحضير اللوز:

- 250 غراماً من اللوز المفروم والمقلي.
- 100 غرام من السكر سنيدة.
- 30 غراماً من الزبدة الذائبة.
- ملعقة صغيرة من القرفة.
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر.
- نضيف خلطة الدجاج إلى خلطة اللوز وامزجيهما معاً

تحضير البسطيلة:

- ضعي ورق البسطيلة المدهون بالزبدة ثم أضيفي إليه طبقة من خليط الدجاج ثم من أعلى طبقة ثانية من خليط اللوز وضعي ورق البسطيلة من الأعلى مرة ثانية واقفلي بها.
- ضعي البسطيلة في الفرن بدرجة حرارة 180 لمدة 25 دقيقة وبعد النضج وزينيها بالقرفة والسكر سنيدة.

المقادير

- 150 غراماً من صدور الدجاج
- 4 غرامات بشر قشر برتقال
- 8 غرامات بصل مفروم
- 16 غرام زبدة
- 200 غرام كريمة جاهزة
- ورقتا ريحان
- ذرة من إكليل الجبل
- ربع فص ثوم
- عصير حبة برتقال
- ملح وفلفل أسود وزيت زيتون حسب الرغبة

طريقة التحضير

- نظفي صدور الدجاج من العظام وافتحيها من الوسط واهرسيها قليلا ثم تبليها مع الملح وزيت الزيتون
- اشوي الدجاج أو اقليه حسب الرغبة

لتحضير الصوص

- اقلي البصل مع مبشور قشر البرتقال والريحان وإكليل الجبل والثوم ثم أضيفي إليهم عصير البرتقال والملح والفلفل الأسود
- ضعي الكريمة على الصوص ثم اتركيها لمدة 10 دقائق على نار هادئة
- أضيفي الصوص على الدجاج وقدميها ساخنة

الدجاج بالبرتقال بولو اورنجو

فاهيتا
CHICKEN FAJITAS

المقادير

دجاج الفاجيتاس:

- 4 قطع من صدور الدجاج بدون عظم.
- ربع أصبع من الزبدة.
- كوب من بهارات مسز داش.
- بصلة كبيرة.
- حبة من الفلفل الأخضر.
- ربع مقدار من السكر البني.
- خس، بندورة، كريما حامضة.
- معجون الأفوكادو، جبنة، خبز تورتيلا.

طريقة التحضير

- قطعي الدجاج إلى شرائح طويلة، وضعيها في مقلاة مع نصف مقدار الزبدة وبهارات مسز داش.
- اطبخي المزيج إلى أن ينضج ويصبح لونه بنياً خفيفاً، ثم أضيفي مقداراً صغيراً من الماء أو مرق الدجاج، والسكر البني، واطهيه إلى أن يصبح المزيج بنياً.
- قطعي الفلفل والبصل إلى شرائح وحلقات، وقلبيه في مقلاة منفصلة مع الزبدة المتبقية، إلى أن يصبح البصل بنياً وأطراف الفلفل هشة.
- دجاج الفاهيتا سهل التحضير ويختلف قليلاً لأن مذاقه حلو ومبهر.

المقادير

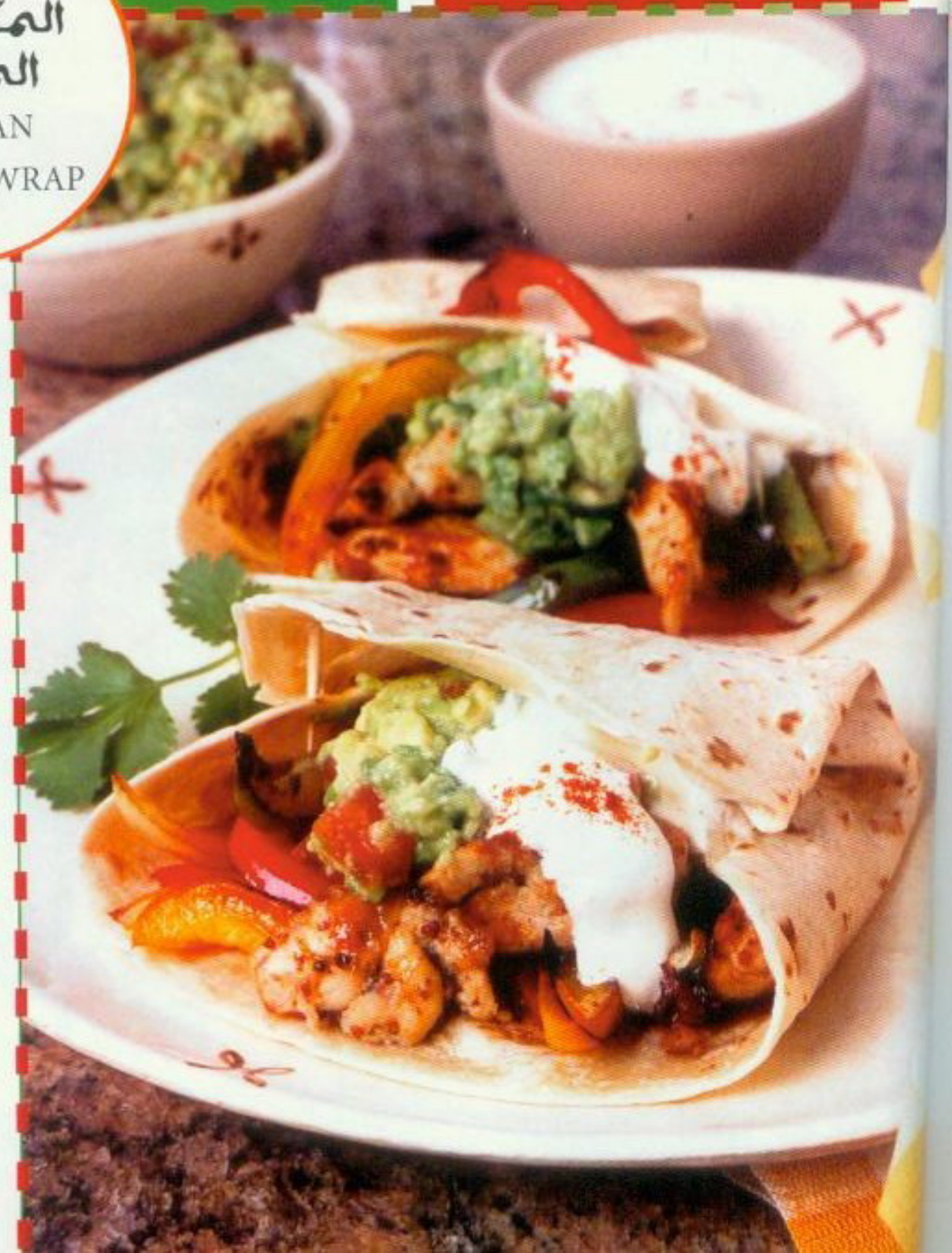
- كيلو من صدور الدجاج. مقطعة إلى قطع حجمها بوصتان.
- ملعقتا طعام زيت نباتي.
- بصلة صغيرة مقطعة.
- علبة من بهارات التاكو.
- علبة سعتها 16 أونصة من الكريما الحامضة.
- كوبان من جبنة جاك مونتيري. مقطعة إلى شرائح.
- حبتان من الطماطم المقطعة.
- حبة أفوكادو. مقشرة. منقرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- خسة صغيرة الحجم مقطعة.
- 8 قطع من خبز التورتيلا.

طريقة التحضير

- سخني مقلاة تحتوي على زيت نباتي. واضيفي الدجاج والبصل. واطهيها إلى أن ينضج الدجاج. ثم ارفعيها عن النار.
- ضعي مزيج الدجاج والبصل في وعاء كبير وأضيفي إليه بهارات التاكو. والكريما الحامضة. والجبنة. والبندورة. والأفوكادو. والخس.
- ضعي كميات متساوية من المزيج في وسط كل قطعة من خبز التورتيلا ولفيها. يقطع إلى نصفين ويقدم بالهناء والشفاء.

الدجاج المكسيكي الملفوف

MEXICAN CHICKEN WRAP



إعداد الشيف: عادل عبدالغفار

تارين الدجاج بالفستق

المقادير:

- دجاجة
- 100 جم فستق
- 80 جم كريمة
- بياض بيضتين
- 20 جم ملح
- 20 جم فلفل
- ملعقة صلصة طماطم

طريقة التحضير:

- تخلى الدجاجة وتفرم جيداً.
- تخلط مع الكريمة وبياض البيضتين والفستق. وتأخذ جزءاً من الخليط، وتضع معه ملعقة صلصة الطماطم، ثم يخلط كله مع بعضه، ويلف بورق الألمونيوم.
- يوضع الخليط في حمام ساخن؛ ليتضج ثم يبرد، ويقطع ويقدم مزيناً، كما في الصورة.

جبن منزوع الدسم

الدجاج المندي

المقادير:

كاسا أرز

دجاجة متبلة بـ: ملح، فلفل، بهارات،

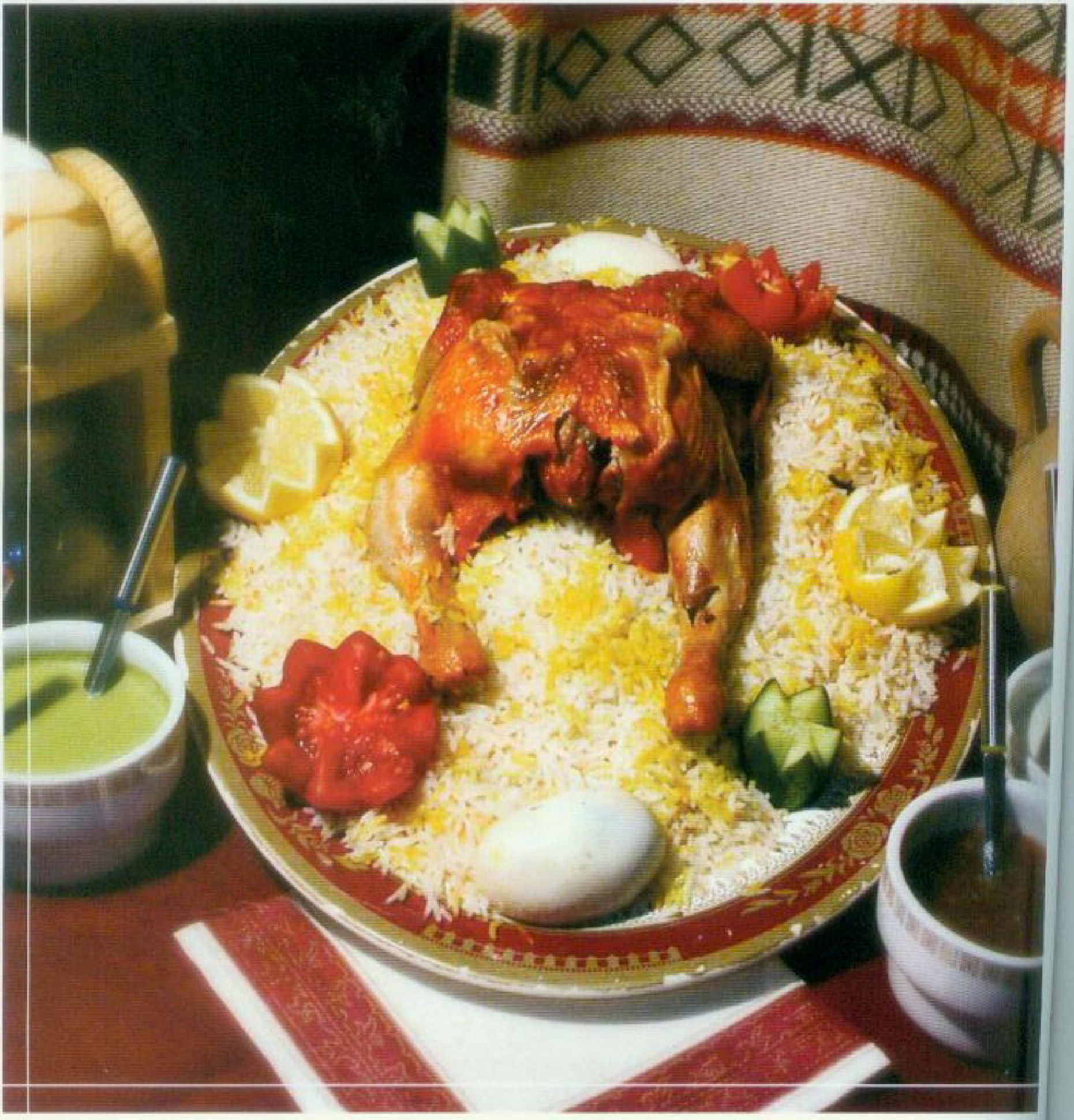
بصل، ليمون، خل وطماطم

فلفلا زيدة

الطريقة:

تضع الأرز بعد غسله في نيفال وتضيف عليه ماءً مناسباً لنضجه، ثم تضيع زبدة وملحاً وفلفلاً وقرفة.

تضع قطع الدجاج «نصفين» باحكام بين طبقتين من القصدير وتثقبه ثقوباً عدة، ثم تغطيه باحكام وتدخله الفرن لمدة ساعة كاملة، بعد 45 دقيقة تنتج الطبقة الثانية فقط من القصدير ليتحمر الدجاج، لذلك تشعل الفرن من الأعلى، بعد انتهاء الساعة تخرج الدجاج من الفرن وتشعل قطعة فحم صغيرة، وتضعها في فنجان فيه زيت، ثم تلتي بها وسط الأرز وتغطيه؛ حتى يأخذ نكهة الفحم. يوضع الأرز في طبق التقديم، بعد ذلك الدجاج، ويزين الطبق بالبيض المسلوق والخيار والطماطم



الدجاج المضغوط

المقادير:

دجاجة

½ ملعقة شاي فلفل أسود، ⅛ ملعقة كمون

½ فص ثوم صغير مهروس، هيل، قرنفل، قرفة

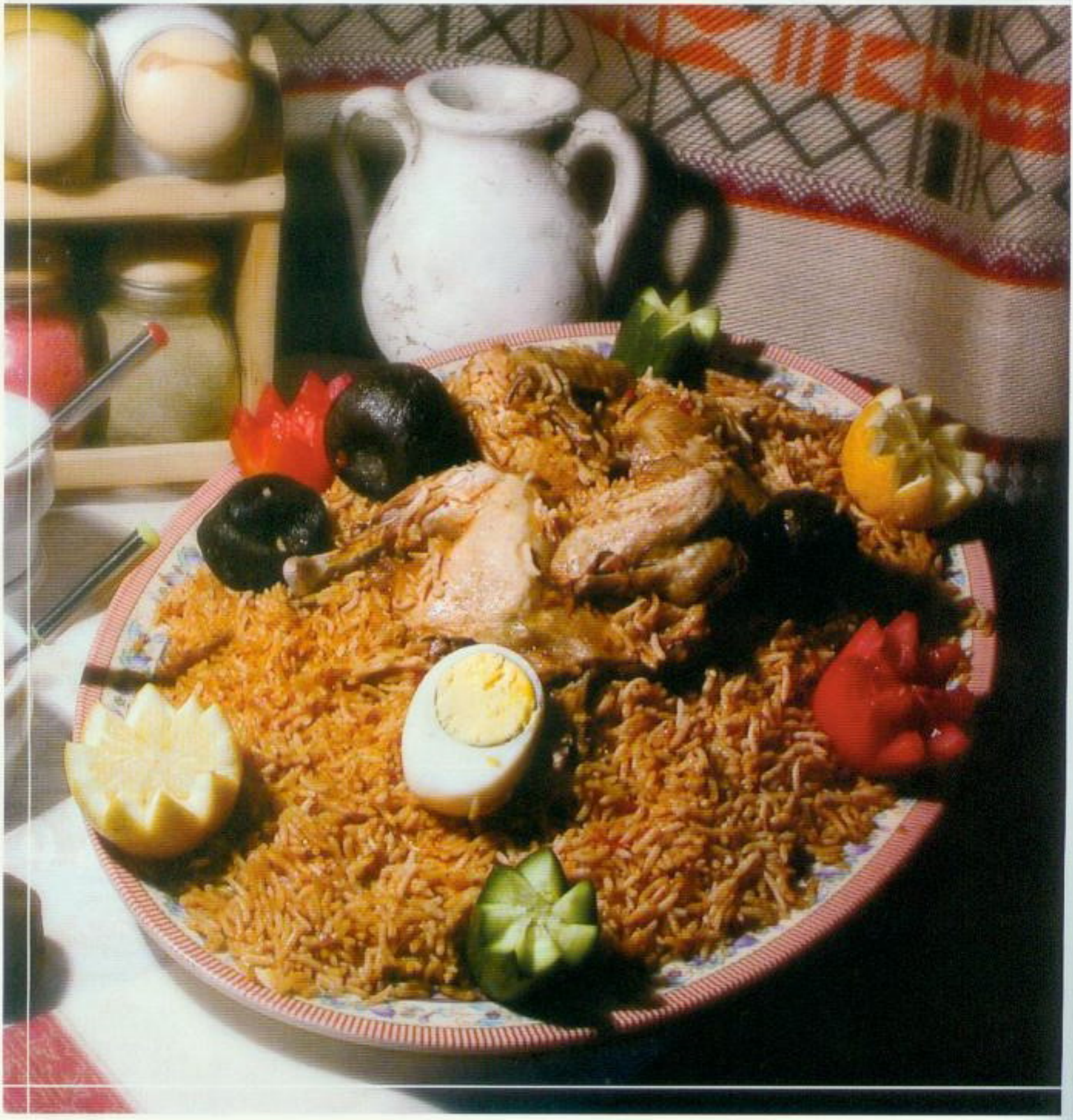
3 ملاعق صغيرة ملح مطحون، ¼ بصلة

حبتا طماطم، 4 كؤوس رز هندي

8 كؤوس ماء، ملعقة زيت

طريقة العمل :

تغسل الدجاجة بالماء وتقطع نصفين، وتوضع التوابل وتدهن جيداً، وتترك لفترة نصف ساعة. يقطع البصل إلى حلقات وتقطع الطماطم إلى أجزاء. يوضع الزيت في قدر الضغط ويحمى قليلاً، ثم تضع فيه حلقات البصل مع تحريكها لمدة دقيقة، ثم يضاف إليها الطماطم أو الصلصة، وتحرك إلى أن تذوب الطماطم قليلاً. تضع قطع الدجاج في القدر ويضاف إليها الماء وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يضاف الأرز والملح ويغطى قدر الضغط جيداً، يترك على النار لمدة 20 دقيقة. وفي هذه الأثناء تحضر السلطة. ترفع بعد ذلك من على النار وتوضع في الصحن، وتقدم ساخنة مع التزيين بالليمون والطماطم.



الدجاج الحنيذ

المقادير:

دجاجة مقطعة نصفين

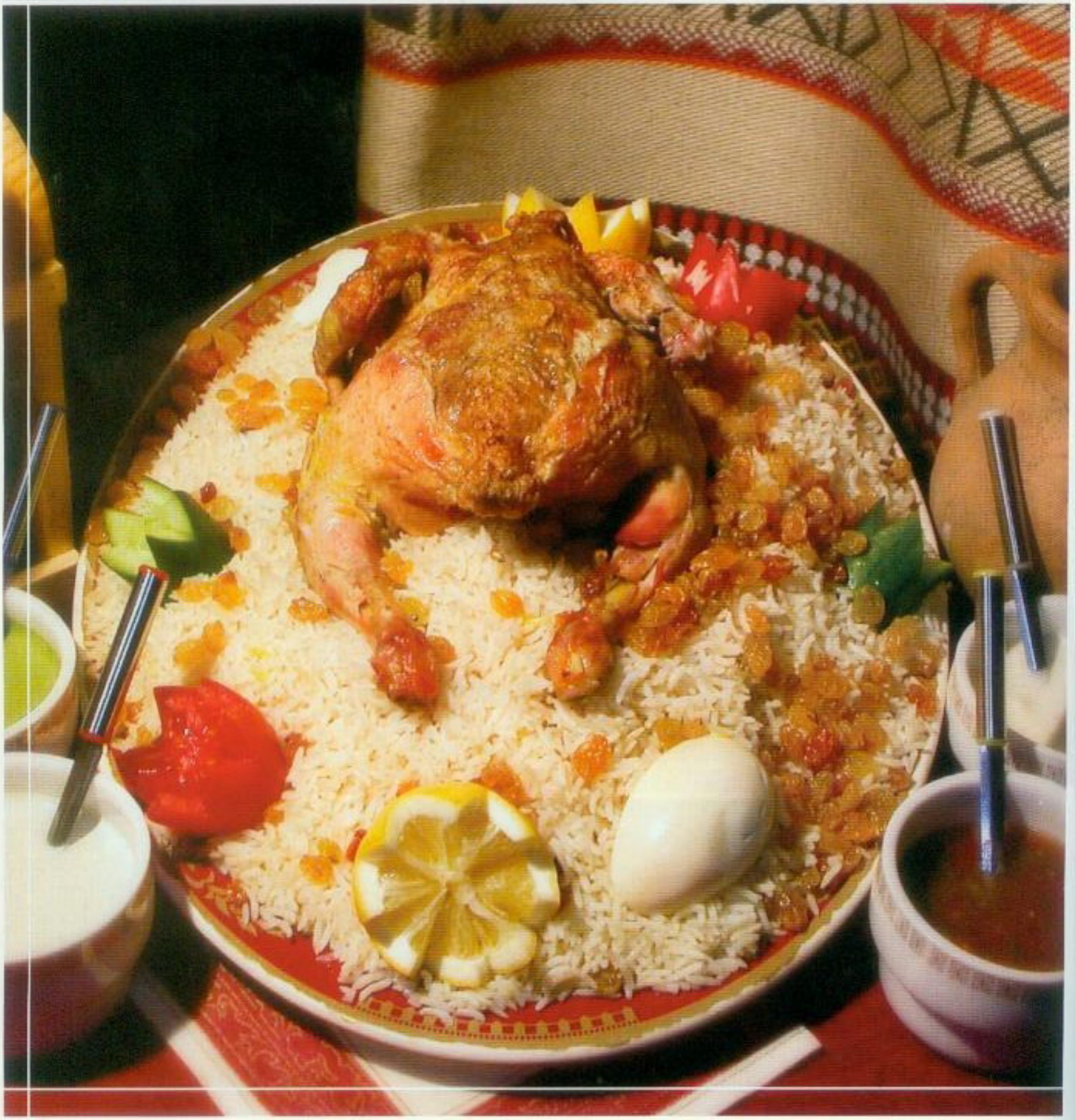
ملح حسب الرغبة

3 ملاعق طعام زيت

الطريقة:

ضعي ملعقتي زيت في قدر الضغط، ثم ضعي طبقاً معدنياً مقلوباً. تُحسُّ قطع الدجاج بالتساوي؛ حتى يتشبع القدر. يرش الملح على الدجاج، ثم تضع الغطاء على القدر والنار قوية، حتى يبدأ المؤشر بالتصفير، ثم تخفض النار وتتركه 45 دقيقة، وأثناء ذلك تشعل فحمة متوسطة الحجم، بعد مضي الوقت المحدد يتبع الغطاء بعد التأكد من خروج الهواء، وتوضع الفحمة على قطع الدجاج مباشرة، ويوضع عليها خمس نقاط من الزيت، ثم يغلق القدر جيداً لمدة خمس دقائق؛ حتى تتشبع القطع برائحة الشواء.

تضع في الطبق الغد الأرز، ثم ترتب فوقه قطع الدجاج بالتساوي للتقديم مع التزيين بالخيار والطماطم.



دجاج بالهليون

إعداد: نانسي حبيقة
■ لتتبعي الحمية الغذائية

المقادير:

علبة هليون بوزن 460 ج

½ كوب من البصل المفروم

1300ج من صدر الدجاج دون الجلد

كوب من مرقة الدجاج

ملعقتان صغيرتان من الزبدة 10ج

ملعقة صغيرة من بودرة الثوم 5 ج تقريباً

بهار الأبيض، ملح، نشا الذرة 7ج تقريباً

3 رشّات من زيت الكانولا

طريقة التحضير:

يوضع الدجاج في الفرن المعدّ مسبقًا على درجة 250 °م بعد رشّه بالزيت ويترك لمدّة 20 إلى 25 دقيقة تقريبًا ليحمّر وينضج. يقلّب البصل مع الزبدة على نار قويّة لمدّة ثلاث دقائق تقريباً، وتضاف بودرة الثوم إليه.

من ثمّ يضاف الهليون المطحون بالماكينة الكهربائية مع مياهه ويحرّك المزيج جيداً لمدة دقيقتين.

تضاف المرقة ويترك المزيج على نار خفيفة ليغلي لمدّة عشر دقائق، ترفع الصلصة عن النار ويعاد طحنها في الماكينة الكهربائية، ثمّ تعاد إلى النار. ويضاف إليها عصير الحامض والملح والبهار الأبيض.

يذوّب نشا الذرة في مقدار فنجان قهوة من الماء البارد، ويضاف على الصلصة مع التحريك المستمرّ لمدّة أربع إلى خمس دقائق؛ لتتماسك، عندئذ ترفع عن النار.

يقدّم الدجاج المشوي بالفرن على طبق إلى جانب صلصة الهليون. يمكن تقديم الأرز المسلوق معه.

دجاج على الطريقة المكسيكية

إعداد: نانسي حبيقة
■ لتبني الحمية الغذائية

المقادير:

1750 غ من صدر الدجاج دون الجلد
بصلتان متوسطتا الحجم مقطعتان جوانح 250 غ
كوبان من الملفلفة الخضراء المقطّعة جوانح 200 غ
6 أكواب من القطر الطازج المقطّع 350 غ
كمون حبّ، ملح، بهار أبيض، حبتا بطاطا
7 أكواب ونصف من عصير البندورة 1.5 كيلو
½ ملعقة صغيرة من البهار المجروش
3 رشات من زيت الكانولا

طريقة التحضير:

يصفّ الدجاج في صينية ويملّح ويبهّر ويرشّ برشّة من الزيت، ويوضع في الفرن المحمّى مسبقاً على 250° م، ويترك حتى ينضج.

يرشّ القدر برشّتين من الزيت قبل أن يضاف إليه البصل ويقلّب لمدّة ثلاث دقائق، ثم تضاف الملفلفة الخضراء والقطر وتترك على نار خفيفة لمدّة سبع دقائق تقريباً حتى تذبل قليلاً.

يضاف البهار المجروش والكمّون الحبّ والملح، ثمّ تعصر بعصير البندورة وتترك على نار خفيفة لمدّة 20 دقيقة تقريباً حتى تشتدّ الصلصة.

تشوى شرائح البطاطا في الفرن المحمّى مسبقاً على 250° م، بين 25 إلى 30 دقيقة. يغمر الدجاج بالصلصة، ويقدم على طبق إلى جانب شرائح البطاطا.

شوربة كرات الدجاج بالكاري

مدة التحضير: ١٥ دقيقة

مدة الطهي: ١٥ دقيقة

الكمية تكفي: ٤ - ٦ أشخاص

المكونات:

• ٣٠٠غ دجاج مفروم • ١ فصّ ثوم، مسحوق • ١ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج، مبشور • ١ ملعقة صغيرة مسحوق الكاري • ٥ كوب أو ١٢٥٠ مل ماء • ١ مغلف من **شوربة الدجاج بالشعيرية ماجي** • ملح وفلفل أسود (حسب المذاق) • ١ ملعقة كبيرة بقدونس طازج، مفروم

طريقة التحضير:

• يُمزج الدجاج المفروم مع الثوم، الزنجبيل، والكاري في وعاء ثم يُقرّص المزيج إلى كرات صغيرة.

• يوضع الماء مع **شوربة الدجاج بالشعيرية ماجي** في قدر كبيرة ويُغلى المزيج.

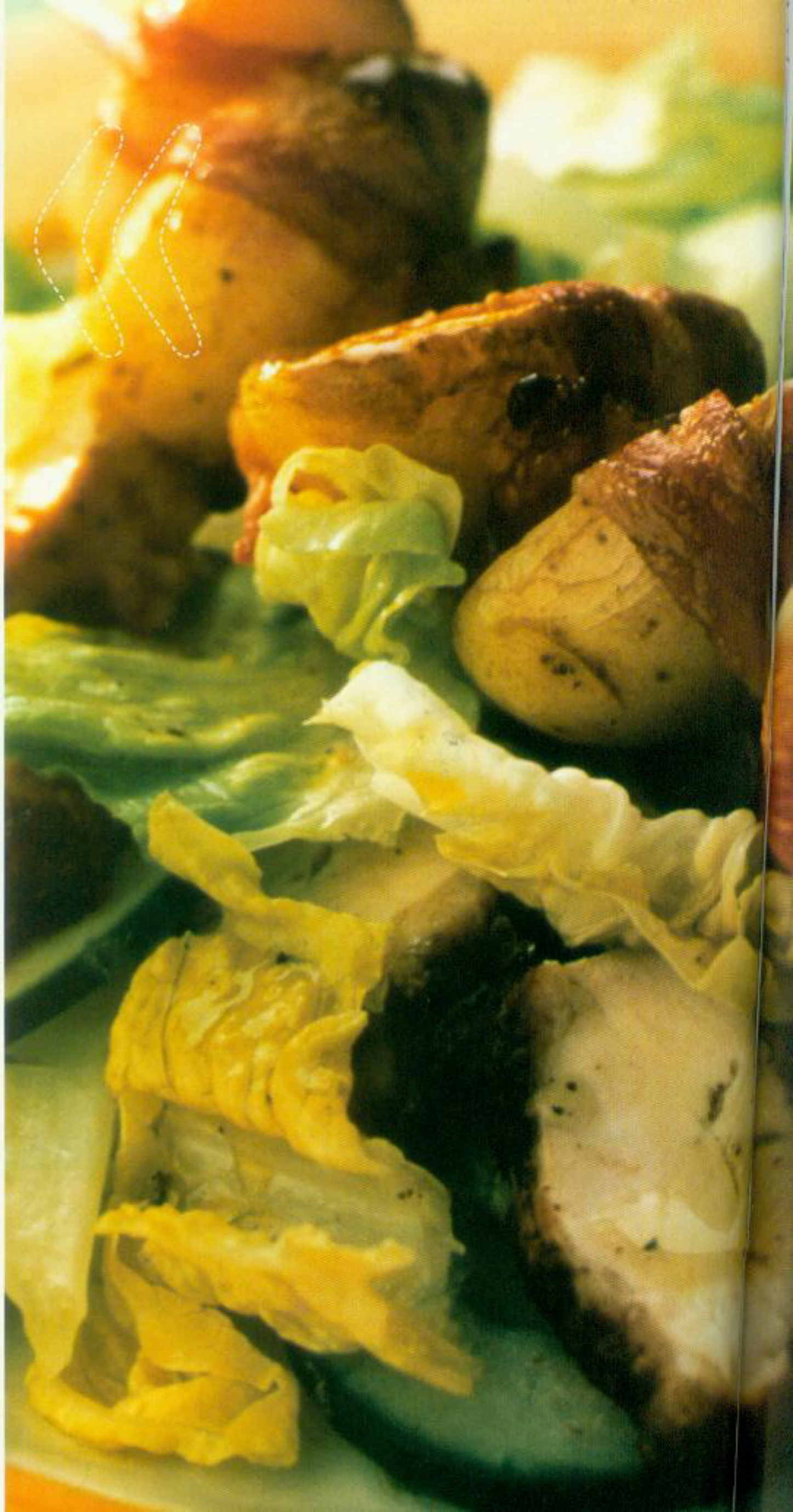
• تضاف كرات الدجاج، ثم تخفّف الحرارة وتترك الشوربة على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

• تُتبّل الشوربة بالملح والفلفل الأسود الطازج المطحون حسب المذاق.

• تُزيّن بالبقدونس وتقدّم.

www.maggime.com

سلطة بالدجاج



المقادير

- 3 صدور دجاج مسحّبة
- ملعقة كبيرة من تتبيلة الدجاج
- ملعقتا زيت
- 500 غرام من البطاطا الصغيرة
- خسّة واحدة
- 4 قطع من الخيار المقطّع
- عصرتان من عصير البرتقال
- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- رشّتان من الملح والبهار

طريقة التحضير

1 قطّعي أعلى صدور الدجاج وضعيها في وعاء معدني. أضيفي إليها التتبيلة ومدّديها بطرف الأصابع. اطليها بالزيت، ضعي غطاء فوق الوعاء واتركيها على النار لساعة من الوقت.

2 اسلقي البطاطا في وعاء آخر مع القليل من الملح فترة 15–20 دقيقة، عندما تنضج، اخرجيها من الماء واتركيها تبرد قليلاً. ثم قطّعي كل حبة الى نصفين.

3 اشوي قطع الدجاج لـ5 دقائق على مصبع معدني بعد إزالة الجلدة. وعندما تحمرّ أديريها الى الجهة الأخرى واشويها فترة 5 دقائق جديدة. ثم قطّعيها الى شرائح وضعيها جانباً.

4 اغسلي الخسّ وقطّعيه، ثم وزّعيه على 4 أطباق. أضيفي الخيار بعد نزع البزور من داخله وشرائح الدجاج. امزجي عصير الليمون والزيت جانباً وأضيفيه الى السلطة. ختاماً، أضيفي البطاطا وقدّميها ساخنة.

الكمية تكفي:

دجاج مقلي مع الكاجو والفلفل المجفّف

الكمية تكفي:

المقادير

- 160 غراماً من شرائح أفخاذ الدجاج
- 30 ملليلتراً من صلصة المحار
- 15 ملليلتراً من صلصة الصويا
- 20 غراماً من السكّر
- 25 غراماً من دقيق الذرة
- كمية قليلة من مسحوق الفلفل الأبيض
- 10 ملليلترات من زيت السمسم
- 40 ملليلتراً من الزيت النباتي
- 20 غراماً من شرائح الفلفل الأحمر
- 20 غراماً من مكعّبات البصل
- 5 غرامات من الثوم المقطّع
- 20 غراماً من الفلفل الأخضر المقطّع إلى مكعّبات كبيرة
- 4 حبات من البصل الربيعي المقطّع
- 3 غرامات من الفلفل المجفّف
- 20 غراماً من القطر
- 22 غراماً من حبّات الذرة الصغيرة الطازجة
- 9 غرامات من معجونة الشطّة التايلندية
- 40 غراماً من الكاجو المحمّص

طريقة التحضير

1 تبّلي قطع الدجاج بالملح ومسحوق الفلفل واغمريها بطحين الذرة واقليها في زيت عميق حتى يصبح لونها ذهبياً. ثم ضعيها جانباً.

2 اسكبي الزيت في مقلاة وضعيه على نار متوسطة.

3 إقلي الثوم حتى تصدر منه رائحة زكية.

4 أضيفي الدجاج والخضر ومكوّنات التزيين.

5 ابدئي بالطهي من 2 إلى 3 دقائق.

6 يقدّم الطبق ساخناً ويزيّن بالبصل الربيعي.

الدجاج المحشو

المقادير

- دجاجة كبيرة منظّفة
- نصف كوب من الصنوبر
- نصف كوب من اللوز
- نصف كيلو غرام من اللحم المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- كوب من الأرز
- ملح وبهار حسب الرغبة
- رشّة من جوزة الطيب
- حبّة من البصل المقطّع
- عيدان قرفة
- ملعقة من السمن

طريقة التحضير

1 تحضّر الحشوة بخلط اللحم والأرز واللوز والصنوبر والتوابل، ثم تُحشى الدجاجة بها وتخاط من الأعلى والأسفل، وتوضع في وعاء وتُغمر بالماء.

2 يوضع الوعاء على نار قوية حتى يغلي المرق، وتُزال الرغوة كلما ظهرت، ثم تضاف حبة البصل المقطّعة وعيدان القرفة والملح.

3 تخفّف النار حتى تنضج الدجاجة، ثم ترفع من الوعاء وتُدهن بالسمن وتوضع في صينية .

4 توضع الدجاجة مجدداً في الفرن لمدة 10 دقائق حتى تتحمّر.

لفائف الدجاج الرقيقة

المقادير

- 15 شريحة من الخبز الأبيض
- دجاجة زنة 1300 غرام
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقتان من زيت الزيتون
- حبّة متوسطة الحجم من البصل المفروم ناعماً
- ملعقتان من صلصة البندورة
- ملعقتان صغيرتان من الصلصة الحارّة «تابسكو»
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كوب من المارغرين

طريقة التحضير

1 تغسَل الدجاجة جيداً وتقطّع قطعاً صغيرة بعد إزالة الجلد والعظم ثم يُوضع في إناء ويرشّ بالملح، والبصل المفروم والصلصات، ويمزج الخليط ويترك لمدة نصف ساعة.

3 تُذاب الزبدة في مقلاة ويضاف إليها زيت الزيتون، ويحمّر فيهما الدجاج حتى يميل لونه إلى الذهبي الفاتح.

4 ترفع المقلاة عن النار وتغطّى بإحكام بورق ألومينيوم، وتوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة.

5 تُكشف المقلاة وإذا وجد فيها سائل، تُعاد مرة أخرى إلى الفرن غير مغطّاة، وتترك لمدة 30 دقيقة أو حتى يجفّ السائل.

6 يتمّ إعداد لفائف الخبز وذلك بإزالة أطرافها وأخذ الجزء الأبيض فقط، ثم ترقّ بواسطة عصا رقّ العجين وتدهن كل شريحة بالمرغرين.

7 توضع الحشوة على طرف كل شريحة، وتطوى بشكل أسطواني ثم تقطّع إلى نصفين.

8 ترصّ اللفائف في طبق التقديم مزيّنة بأوراق النعناع أو البقدونس.

الدجاج وسلطة الغريب فروت

الكمية تكفي: 2

المقادير

- 100 غرام من صدر الدجاج المقطّع
- 5 حبّات من الكريب فروت
- 30 ملليلتراً من عصير الليمون
- 7 غرامات من الملح
- 40 غراماً من السكّر الأبيض
- 30 غراماً من جوز الهند المبشور المحمّص
- 20 غراماً من الفول السوداني
- 20 غراماً من شرائح الكرّات المقلية
- 30 ملليلتراً من كريما جوز الهند
- كمية قليلة من مسحوق الفلفل الأحمر

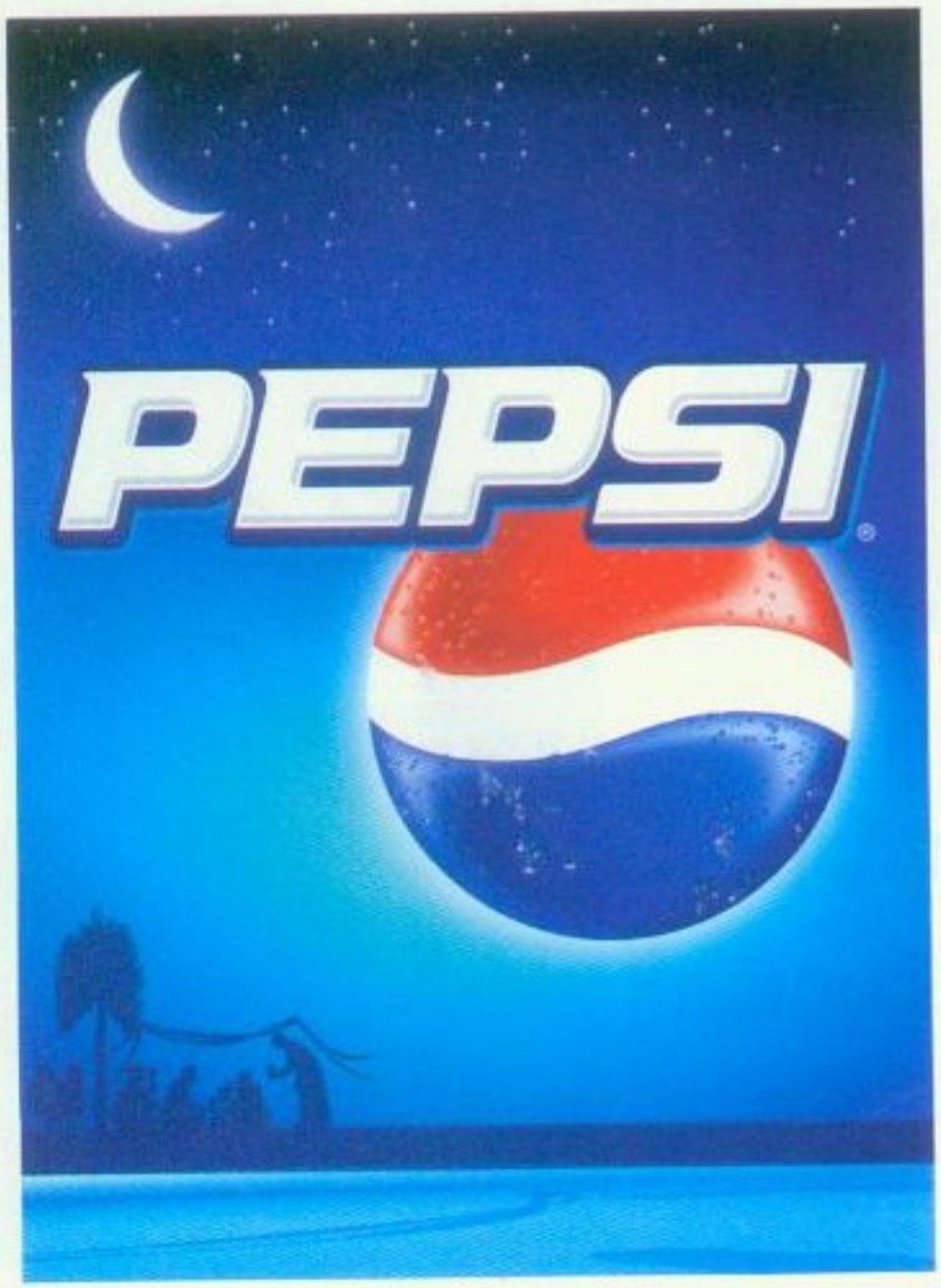
طريقة التحضير

1 قطّعي الكريب فروت وضعيها جانباً.

2 ضعي عصير الليمون والملح ومسحوق الفلفل الحار والسكّر وكريما جوز الهند في وعاء عميق واخلطيها جيداً ثم اضيفي قطع الدجاج وجوز الهند المبشور والفول السوداني، واستمرّي بالتحريك.

3 اضيفي الكريب فروت واخلطي المزيج.

4 ضعي الخليط في طبق التقديم، ثم انثري الكرّات الطازج.



الدجاج المحشو بالخبز والبقدونس

المقادير

- دجاجة وزنها 1500 غرام
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- عود من البصل الأخضر المفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من الخردل
- فلفل أحمر
- هال حبهان
- ملح

مقادير حشو الدجاج:

- كوبان ونصف من قطع الخبز الأبيض «سلايس»
- 3 ملاعق كبيرة من الصعتر المجفّف
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف كوب من اللحم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح
- فلفل
- كوب ونصف من الماء

طريقة التحضير

1 تغسّل الدجاجة وتحفظ سليمة دون أن يمزّق جلدها.

2 تخفق الزبدة مع البقدونس والبصل الأخضر والبهارات والخردل حتى تصبح كالكريما.

3 تدهن الدجاجة بخليط الزبدة جيداً من الداخل والخارج وخلال الجلد وتترك في طبق ثم تُحشى بالخليط وتُخاط بإحكام.

4 يسخن الماء على النار وتضاف إليه الزبدة ليذوبا معاً، ويُصبّا على الدجاجة التي توضع في فرن معتدل الحرارة، مدة ساعة ونصف مع تطريتها باستمرار.

5 في هذه الأثناء، توضع قطع الخبز في إناء وترشّ بالصعتر والبقدونس المفروم.

6 تسخّن الزبدة ويحمّر فيها البصل قليلاً، ثم يُضاف اليها اللحم المفروم ويحمّر ويرش بالملح والفلفل الأسود ثم يبرّد الخليط ويُضاف إلى الخبز ويُخلط معه.

7 ترفع الدجاجة إلى الطبق وتقدّم مع الخضر.

الكمية تكفي:

تكة الدجاج بنكهة الفواكه الاستوائية

يتميز عالم الطهو بالمرونة وتقبُّل كل جديد، مع الإبقاء على الموروث الشعبي للأكلات وكلاسيكياتها.
هنا مظهر من مظاهر التجديد في التتبيلة القديمة لتكة الدجاج، وهي تضفي نكهة الفواكه الاستوائية كالمانجو والكيوي والأفوكادو وبعض من الأعشاب العطرية.

المقادير:

- كيلوغرام من صدور الدجاج المخلاة من الجلد والعظم، ومقطعة مكعبات متوسطة الحجم.
- خل أبيض.
- قطرات من زيت الزيتون تضاف لعصير ثلاث حبات من المانجو الصفراء الاستوائية وعصير ثلاث حبات من الكيوي.
- فلفل أبيض وملح وبشر قشور برتقالة، وأعشاب عطرية نوعيتها حسب الرغبة.
- مانجو وأفوكادو وكيوي وموز، مقطعة جميعها مكعبات صغيرة.
- ملعقة متوسطة من الزبد النباتي.

الطريقة:

تغسل صدور الدجاج بالخل والملح، وتشطف بالماء، ثم تقطع مكعبات متوسطة، تنقع في صلصة زيت الزيتون والفاكهة الاستوائية وعصيرها الطبيعي والأعشاب العطرية، مغطاة بالبلاستيك داخل البراد مدة نصف يوم، ترفع من التتبيلة «الاستوائية» رائعة المذاق منعشة، ثم ترشق مكعبات الدجاج في أسياخ الشي وتشوى على شواية البوتاغاز شياً تاماً. تقلب كل محتويات الفواكه الاستوائية وعصيرها التي كانت منقوعة فيها مكعبات الدجاج، في الزبد النباتي على نار هادئة لتكوّن صلصة رائعة تقدم فوق تكة الدجاج أو تقدم منفصلة حسب الرغبة.

دجاج بيكاتا بالفطر

المقادير

- 300 غرام من صدور الدجاج
- كوب من اللبن
- 100 غرام من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الخردل
- ملعقتان من الفلفل الأبيض
- ملعقة صغيرة من الملح
- صفار أربع بيضات
- 50 غراما من البقدونس المفروم
- 50 غراما من الروزماري المفروم
- ربع كوب من زيت الزيتون

طريقة التحضير

1 تبلي صدور الدجاج في الملح والفلفل، ثم ضعيها في الدقيق.

2 اضربي صفار البيض جيداً وأضيفي اللبن والبقدونس والروزماري.

3 ضعي مقلاة صغيرة على النار وأضيفي إليها زيت الزيتون، ثم ضعي صدور الدجاج فيها،حتى يصبح لونها ذهبيا.

حساء الدجاج بالطماطم والمعكرونة وكرات اللحم المحمرة (من المطبخ الإيطالي)

المقادير:

- مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض وملعقة خل أحمر وقرنفل مطحون.
- معكرونة حلزونية.
- كفتة لحم بقري محمرة (سبق وصف طريقة تحضيرها).
- شرائح من ورق البصل للتجميل.
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم.
- مثلثات من الخبز العربي المحمص.
- زيت ذرة لتحمير الكفتة.

الطريقة:

يسخن مرق الدجاج المتبل جيداً حتى يصل إلى مرحلة الغليان، ثم تضاف حفنة من المعكرونة الحلزونية لتسلق في الحساء. في حالة امتصاصها جزءاً كبيراً من الحساء يمكن تزويده بالمرق مرة أخرى، تحمر كرات الكفتة في زيت الذرة تحميراً عميقاً حتى يصير لونها داكناً وتضاف إلى الحساء مدة 15 دقيقة، يجمل بأوراق البصل الأخضر.

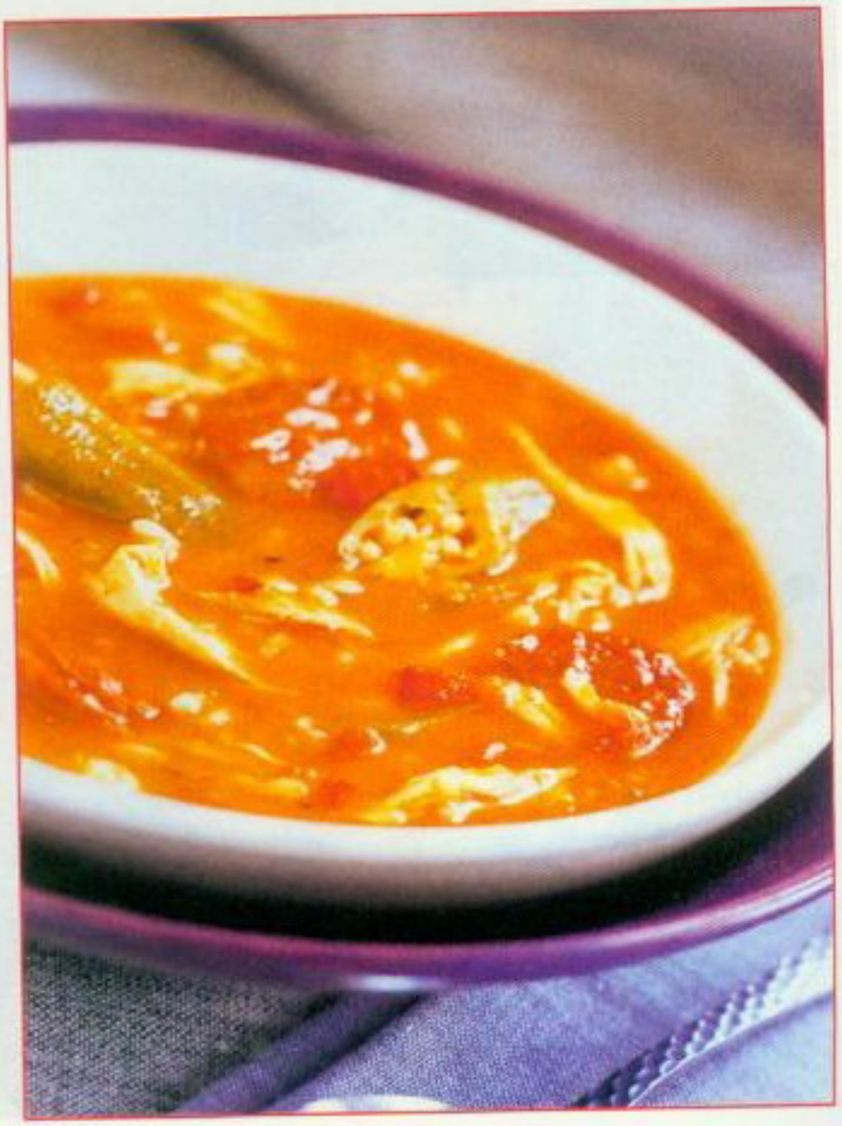
حساء الباميه مع الفلفل الأحمر وشرائح صدور الدجاج

المقادير:

- مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأسود والهيل وحبات المستكة من 3 إلى 4 فصوص.
- باميه مجمدة.
- عصير ليمونتين كبيرتين.
- فلفل أحمر حلو مشوي على شواية البوتاغاز.
- زيت زيتون.

الطريقة:

في مرق الدجاج تسلق الباميه بعد إضافة عصير الليمون لها، حتى لا تكون لزجة، أثناء الطهو. يغسل الفلفل الأحمر الحلو ويقطع لمستطيلات ويدهن بزيت زيتون ويشوى على شواية البوتاغاز، ثم يضاف للحساء الذي يعطيه مذاقاً ولوناً ورديا رائعاً. عندما تنضج محتويات الحساء تقطع فيه شرائح لحم الدجاج، يقدم ساخناً مع الخبز العربي المقرمش.



سر الطبخة

يعتقد الكثيرون أن إعداد الحساء لا يتطلب دراية كبيرة بفن وصناعة الطهو، وهو اعتقاد خاطئ إلى حدّ كبير، فالطهاة العرب والعالميون يؤكدون أن طهو الحساء يحتاج إلى تحضير مسبق مثل اختيار مجموعات الخضار، التي تتلاءم مع بعضها بعضاً، كمثل مجموعة الورقيات، كالسبانخ والسلق والكرفس، ومجموعة الدرنيات كالبطاطا والجزر واللفت والشمندر (البنجر)، فإذا وُضعت جميعها بطريقة عشوائية تعطي مذاقاً متنافراً وألواناً لا تدخل في جماليات التقديم بأي حال.

أيضاً تتطلب صناعة الحساء طيوراً ذات مواصفات خاصة، فمثلاً البط لا يمكن استخدامه في الحساء إلاّ بعد نزع الجلد منه، وكذلك الإوز والحمام. وأفضل أنواع الحساء على الإطلاق، من حيث فوائدها هي حساء الخضار، والدجاج والأرانب، لأنها لحوم بيضاء تقل فيها الدهون.

وتناول الحساء في فصل الصيف يملأ المعدة ويكون مدخلاً لحمية صيفية رائعة، خاصة الحساء الذي يدخل في تحضيره بعض أنواع الفاكهة كالأفوكادو وثمار الفراولة وغيرها.

في الشتاء يصنف علماء التغذية الحساء بأنه طبق البداية الحميم، لأنه يدر دفئاً ومشاعر بالاطمئنان، ضمن العديد من الأطباق التي تعكس هذه المشاعر.

والعرب أول من عرف الحساء وصنعه، وكانوا يطلقون عليه «المرق»، ثم تدرج المسمى في ما بعد، وأصبح يسمى باسم «الشوربة»، لدى العرب، التي نقلوها معهم وقت الفتوحات الإسلامية للغرب، فتحورت كلمة «شوربة» إلى «سوب» (Soup)

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة
مدة الطهي: ٥٠-٥٥ دقيقة

الكمية تكفي: ٤ - ٦ أشخاص

دجاج ألا كينغ

المكونات: ١ دجاجة كاملة وزنها ١ كلغ • ٣ كوب أو ٧٥٠ مل ماء • ٤ ملعقة كبيرة زبدة • ١ كوب أو ١٠٠غ فطر، مقطّع إلى أرباع • ٤ ملعقة كبيرة دقيق سادة • ٢ مكعب **مرقة الدجاج ماجي** • ١٥٠غ أو ١ فليفلة حلوة خضراء متوسطة الحجم، مقطّعة إلى شرائح • ١٥٠غ أو ١ فليفلة حلوة حمراء متوسطة الحجم، مقطّعة إلى شرائح • ١٠٠غ أو ١ جزرة، مقشّرة ومبشورة • كوب أو ٨٥ مل كريما للخفق • ملعقة صغيرة فلفل أبيض • ٢ ملعقة كبيرة عصير الحامض • ١ ملعقة كبيرة بقدونس، مفروم للتزيين

طريقة التحضير: تُسلق الدجاجة في الماء لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى تنضج. توضع جانباً حتى تبرد ثمّ يُنزع جلدها وعظمها. يُصفّى الماء المغلي ويوضع جانباً.

• تُذوّب الزبدة في قدر ويُقلّى فيها الفطر لمدة دقيقتين. يُضاف الدقيق السادة ويُحرّك مع الفطر لمدة دقيقة.

• يُضاف الماء ويُغلى مع التحريك. يُضاف مكعّبا **مرقة الدجاج ماجي**، شرائح الفليفلة الحلوة الخضراء، شرائح الفليفلة الحلوة الحمراء، الجزر، الكريما والفلفل الأبيض ثمّ تُترك المكوّنات على نار خفيفة لمدة ٣ دقائق.

• يُضاف عصير الحامض وقطع الدجاج إلى الصلصة المعدّة. تُحرّك المكوّنات قليلاً، ثمّ يُزيّن الطبق بالبقدونس ويُقدّم.

إقتراح: يمكن استعمال الدجاج المنزوع العظام بدلاً من الدجاجة الكاملة. في هذه الحالة، تُقلّى قطع الدجاج في ٣ ملاعق كبيرة من الزيت النباتي لمدة ٥ دقائق أو حتى تنضج ثمّ تُضاف إلى الصلصة المعدّة وتُترك على نار خفيفة مع سائر المكونات.

زوري موقعنا لوصفات رائعة ونصائح مفيدة
www.maggimime.com
Nestlé
السويسرية

يخني الباذنجان
بالفطر وكبد الدجاج

المقادير:

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الكبد المستدير.
- نصف كيلوغرام كبد دجاج طازجة.
- خل أحمر.
- زيت ذرة للتحمير.
- معكرونة بالصلصة البيضاء (اختياري).
- ملعقة متوسطة الحجم من الزبد (اختياري) يمكن استخدام زيت الذرة.
- بصلتان مبشورتان ناعماً.
- كوبان من صلصة طماطم.
- ملح وفلفل أسود وقطرات تاباسكو.
- بقدونس مفروم ناعماً.

الطريقة:

يقطع الباذنجان شرائح متوسطة السُمك، ينثر عليها قليل من الملح وتحمر في زيت الذرة، وترفع على مناديل ورقية خاصة بالمطبخ، لتتشرب الزيت الزائد.

في طنجرة يسيح الزبد، أو يسخن قليل من زيت الذرة (حسب الرغبة)، وبعد غسل كبد الدجاج بالماء والخل الأحمر، تشطف ثم تقلب في الزبد أو الزيت وتتبل، حتى يصير لونها بنياً، فيضاف إليها الباذنجان وعصير الطماطم، وتترك مغطاة على نار هادئة حتى تنضج تماماً، تجمل بالبقدونس المفروم ناعماً.

يقدم معها معكرونة بالصلصة البيضاء وجبن الشيدر المبشور خشناً (اختياري).

الدجاج المحمر مع صلصة التوت الأسود (من المطبخ الفرنسي)

المقادير:

- دجاجة كبيرة حوالي 1400 غرام.
- خل.
- ملح خشن.
- عصير ليمون.
- ملعقة من الزبد النباتي.
- جزر، كرفس، بصلتان متوسطتان.
- بصلة خضراء.
- هيل ومستكة، وملح وفلفل أبيض.
- معجون طماطم (ملعقة واحدة متوسطة).
- حبات من ثمار التوت الأحمر مضافاً إليها القليل من الطحين الأبيض.

الطريقة:

تغسل الدجاجة جيداً بالملح الخشن والخل والليمون من الخارج والداخل، ثم تشطف جيداً، تقلب في الزبد النباتي ومعها المنكهات، كالجزر والكرفس والبصل بنوعيه والهيل والمستكة والملح والفلفل، حتى يصير لونها عاجياً، ثم تترك على نار هادئة بعد تزويدها بلتر من الماء، تترك حتى تنضج، ثم ترفع من ماء السلق الذي يصفى بشاشة ويمكن استخدامه كمرق أو تحضيره كحساء.

تترك الدجاجة لتبرد ثم تقطع لأربع قطع تُدهن بمعجون الطماطم وتحمر في زيت الذرة.

في طنجرة أخرى توضع حبات التوت الأسود، وينثر عليها الطحين وتترك على نار هادئة، لينزل جزء كبير من رحيقها. تغطى الطنجرة ويترك التوت لينضج تماماً، يسكب على الدجاجة المحمرة. معها يقدم خبز الباجيت الفرنسي.

مكعبات صدور الدجاج المشوية مع الفجل الأحمر والزبادي

المقادير:

- كيلوغرام من صدور الدجاج المخلاة من العظام والجلد ومقطعة مكعبات متوسطة.
- خل.
- زبادي (لبن) مضاف إليه ملح وفلفل أبيض وزنجبيل مبشور وثوم مبشور من 3 إلى 6 فصوص ثوم، وعصير ليمونتين.
- فجل أحمر (الفجل الأفرنجي).
- حلقات من الطماطم.
- خس.
- خبز عربي.

الطريقة:

تغسل مكعبات الدجاج بالماء والخل، ثم تشطف جيداً، وتنقع في تتبيلة الزبادي المنكهة مدة نصف يوم، ثم ترشق في أسياخ الشي الخشبية التي تنقع في الماء قبل استعمالها حتى لا تحترق من النار، تشوى مكعبات الدجاج جيداً، ثم تقدم مع الفجل الأفرنجي، والخس والطماطم والزبادي على طبقات الخبز العربي.

السلطة الخضراء
مع مكعبات الدجاج بالمايونيز

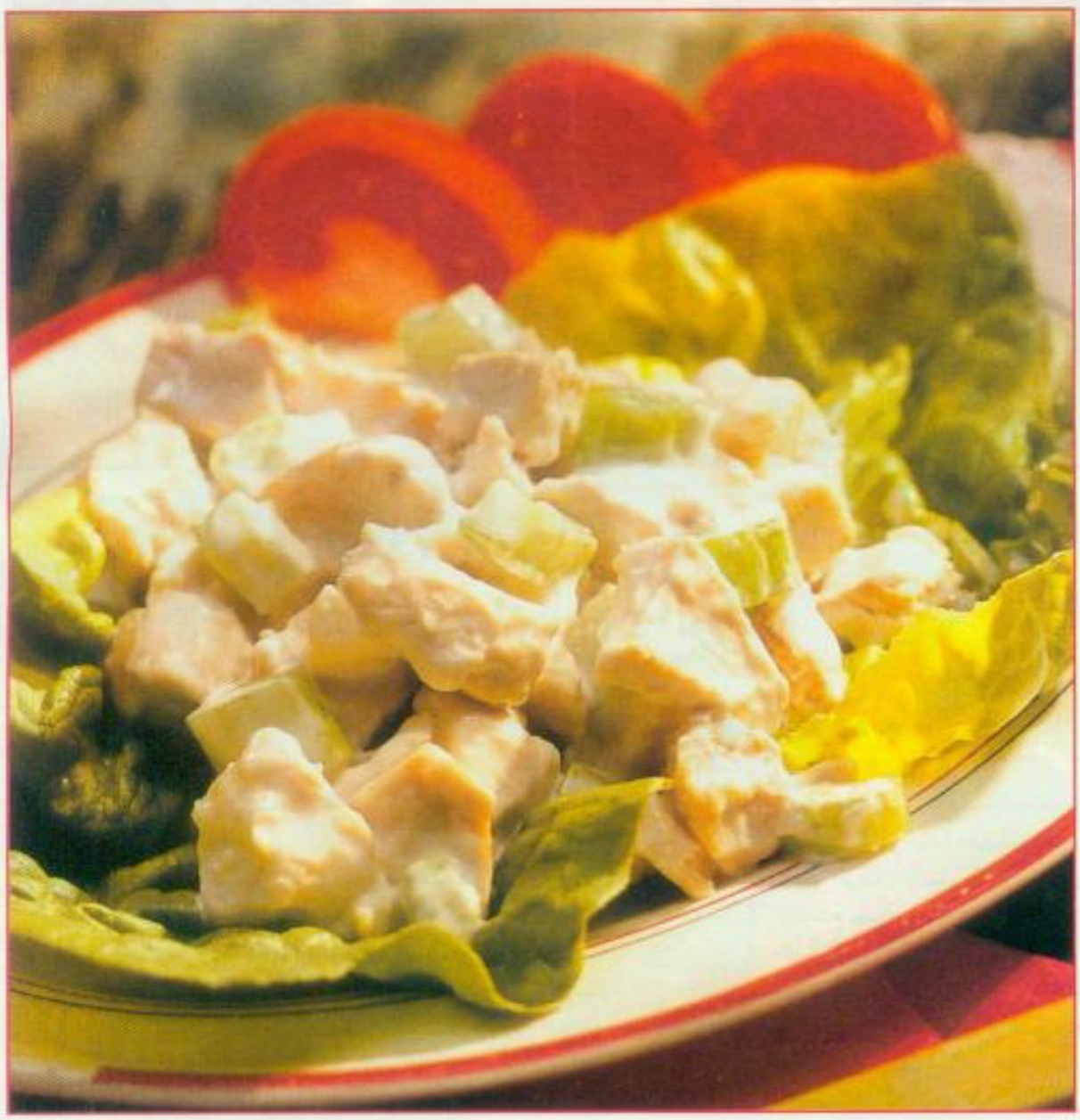
المقادير:

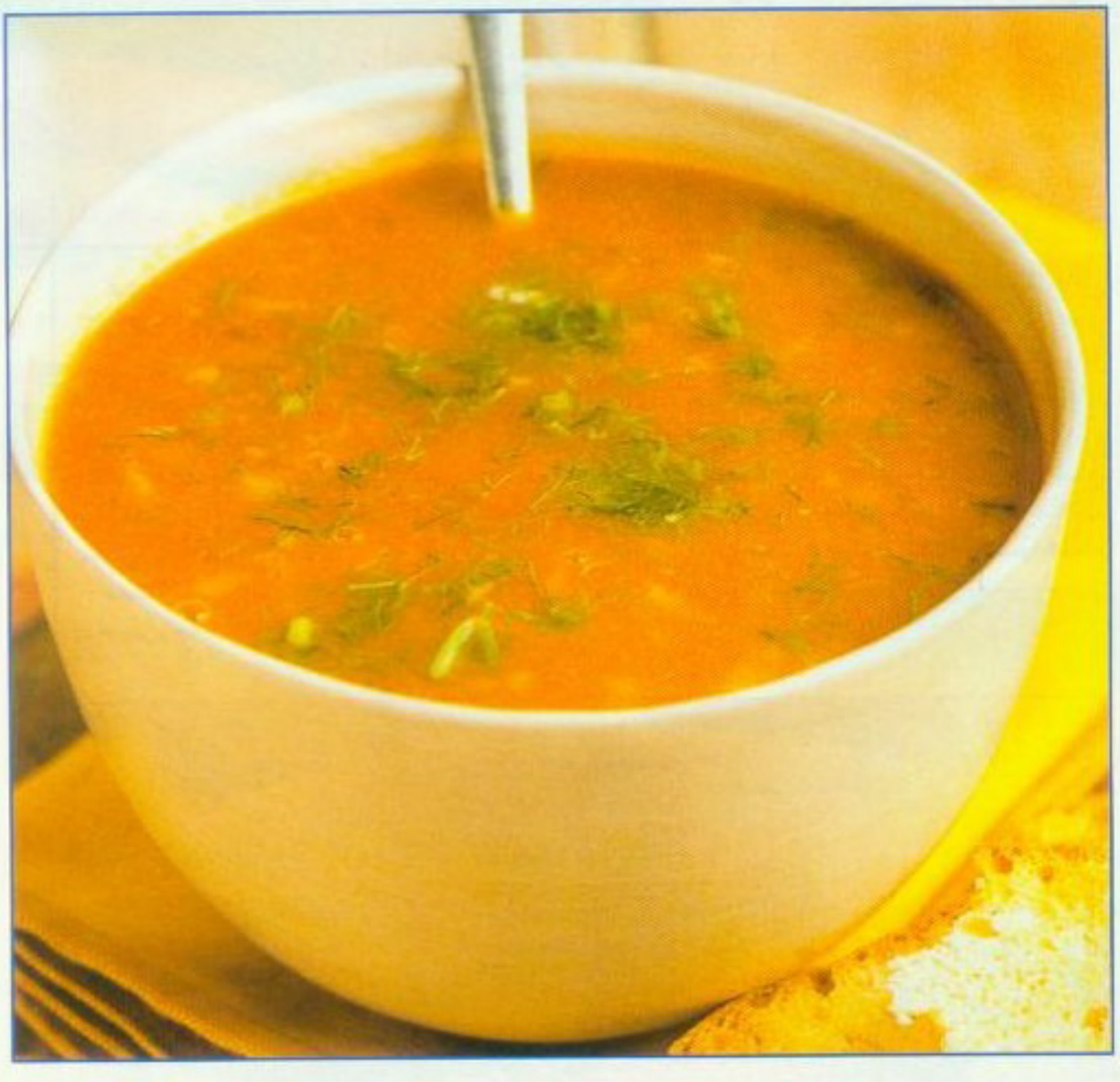
- صدور دجاج مسلوقة (مخلية من العظام والجلد) ومقطعة مكعبات.
- أوراق خس أخضر وأصفر مستديرة.
- حلقات طماطم ومكعبات خيار متوسطة الحجم.
- ملعقتان متوسطتان من المايونيز قليل الدسم (لايت).
- ملعقة من الزبد النباتي، ملح وفلفل أبيض.

الطريقة:

بعد سلق مكعبات صدور الدجاج المخلية (سبق شرح طريقة السلق في باب الطيور).

تترك حتى تبرد ثم تتبل بالملح والفلفل الأبيض، وتقلب في الزبد النباتي حتى يصير لونها عاجياً. تقلب في المايونيز وتقدم فوق أوراق الخس وحلقات الطماطم، وينثر عليها مكعبات الخيار، يقدم معها خبز مقرمش أو بطاطا مقرمشة (محمرة).





حساء الدجاج بنكهة الطماطم مع المعكرونة والشبت

المقادير:

- مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض وجوزة الطيب والزنجبيل المبشور ناعماً.
- كوب من عصير الطماطم الطازجة.
- معكرونة صغيرة تعرف باسم (لسان العصفور) مقدار نصف كوب منها.
- شبت وحلقات صغيرة من البصل الأخضر للتجميل.
- خبز «باجيت» فرنسي بنكهة زيت الزيتون.

الطريقة:

يرفع مرق الدجاج على نار هادئة حتى يغلي، ثم تضاف إليه المعكرونة الصغيرة (لسان العصفور) ويترك الحساء حتى تنضج المعكرونة. فيضاف عصير الطماطم ويقلب حتى يتجانس مع المرق، ويترك على نار هادئة حتى تنضج كل محتوياته وتتجانس.

عند التقديم ينثر عليه شبت مفروم خشناً وحلقات من البصل الأخضر. يقدم معه خبز الباجيت الفرنسي المضاف إليه قطرات من زيت الزيتون ويزج في فرن متوسط حتى يحمر لونه.

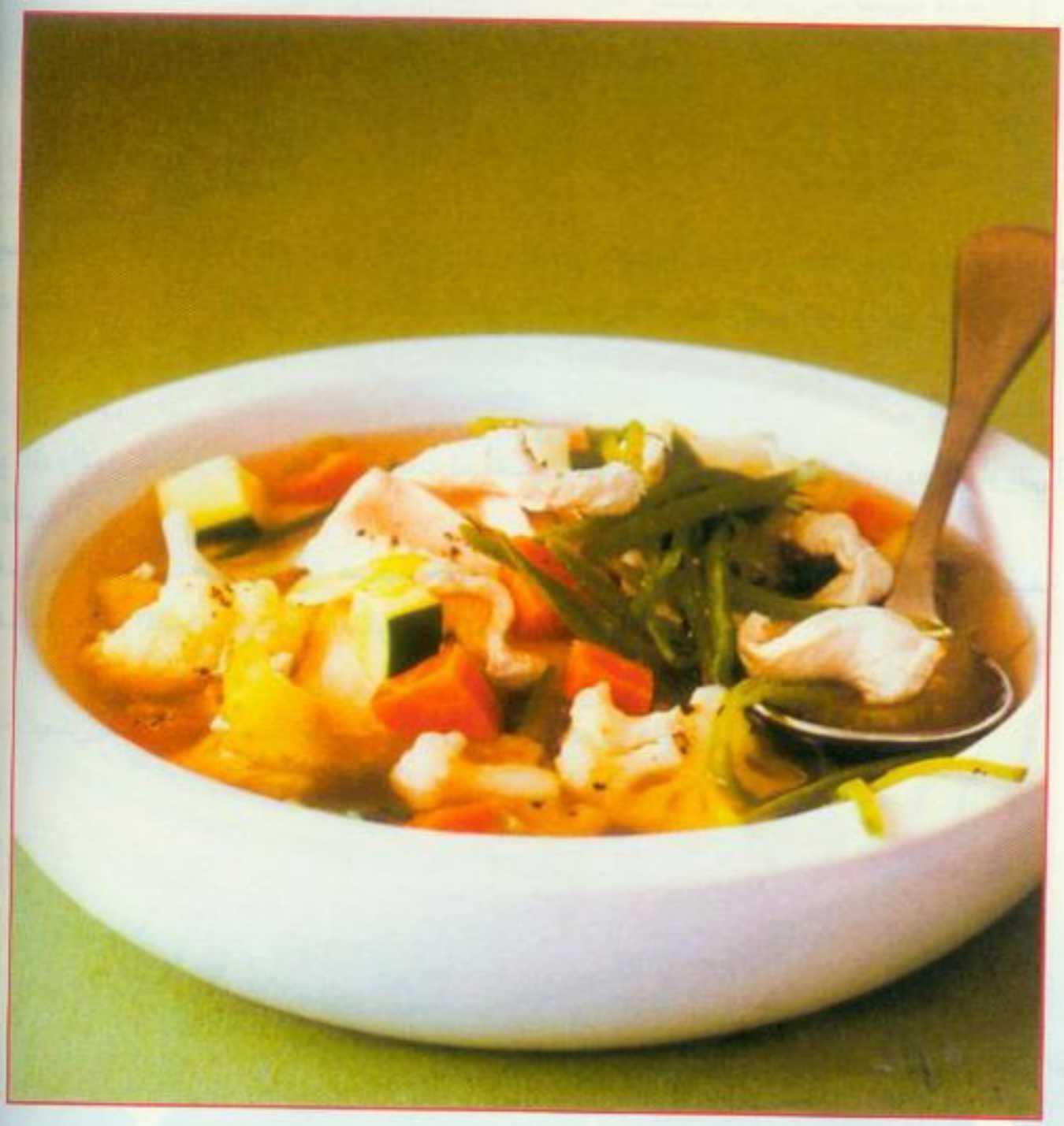
حساء الدجاج مع الخضار

المقادير:

- مرق دجاج مجهز من قبل ومضاف إليه قطع من صدر الدجاجة المسلوقة (سبق شرح كيفية تحضير مرق الدجاج).
- خضار متنوعة: جزر بصل أخضر وأبيض مقطع قطعاً صغيرة، زهرة «قرنبيط أبيض» فاصولياء خضراء، كرفس وكوسة.
- ملح وفلفل أبيض.
- ملعقة متوسطة من الزبد النباتي.

الطريقة:

تغسل الخضار بعد تقشيرها وتقطيعها قطعاً متوسطة، ثم تقلب في الزبد النباتي وتتبل بالملح والفلفل الخفيف. ثم تضاف إلى مرق الدجاج المقطع فيه شرائح الدجاج، وتترك حتى تنضج، تقدم ساخنة.



«جراتان» الكوسة والفلفل الأحمر مع شرائح الدجاج المخلى

المقادير:

- كيلوغرام من الكوسة، شرائح
- فلفل أحمر.
- صدور دجاج مقطعة قطعاً مستطيلة متوسطة السمك، خل، مستكة.
- كوب بشاميل مضاف إليه جبن البارمسان المبشور خشناً.
- خبز باجيت محمص.
- ملعقة زبد نباتي متوسطة، ملح وفلفل أبيض.

الطريقة:

تغسل صدور الدجاج بالملح والخل جيداً ثم تشطف وتقلب في نصف كمية الزبد النباتي وتتبل بالملح والفلفل الأبيض، ويضاف إليها كوبان من الماء حتى تنضج ثلاثة أرباع نضج، تنشر الخضار وتغسل وتقطع حسب الرغبة، وتقلب في نصف كمية الزبد المتبقي ويضاف إليها ملح وفلفل أبيض وقليل من مرق الدجاج وتترك حتى تنضج، تغرف مع الدجاج في طبق فرن، ويسكب عليها البشاميل وجبن البارمسان المبشور خشناً وتزج في فرن حار مدة 15 دقيقة. يقدم معها خبز الباجيت المحمص.

صدر الدجاج المخلى مع التفاح بالكراميل
(من المطبخ الفرنسي)

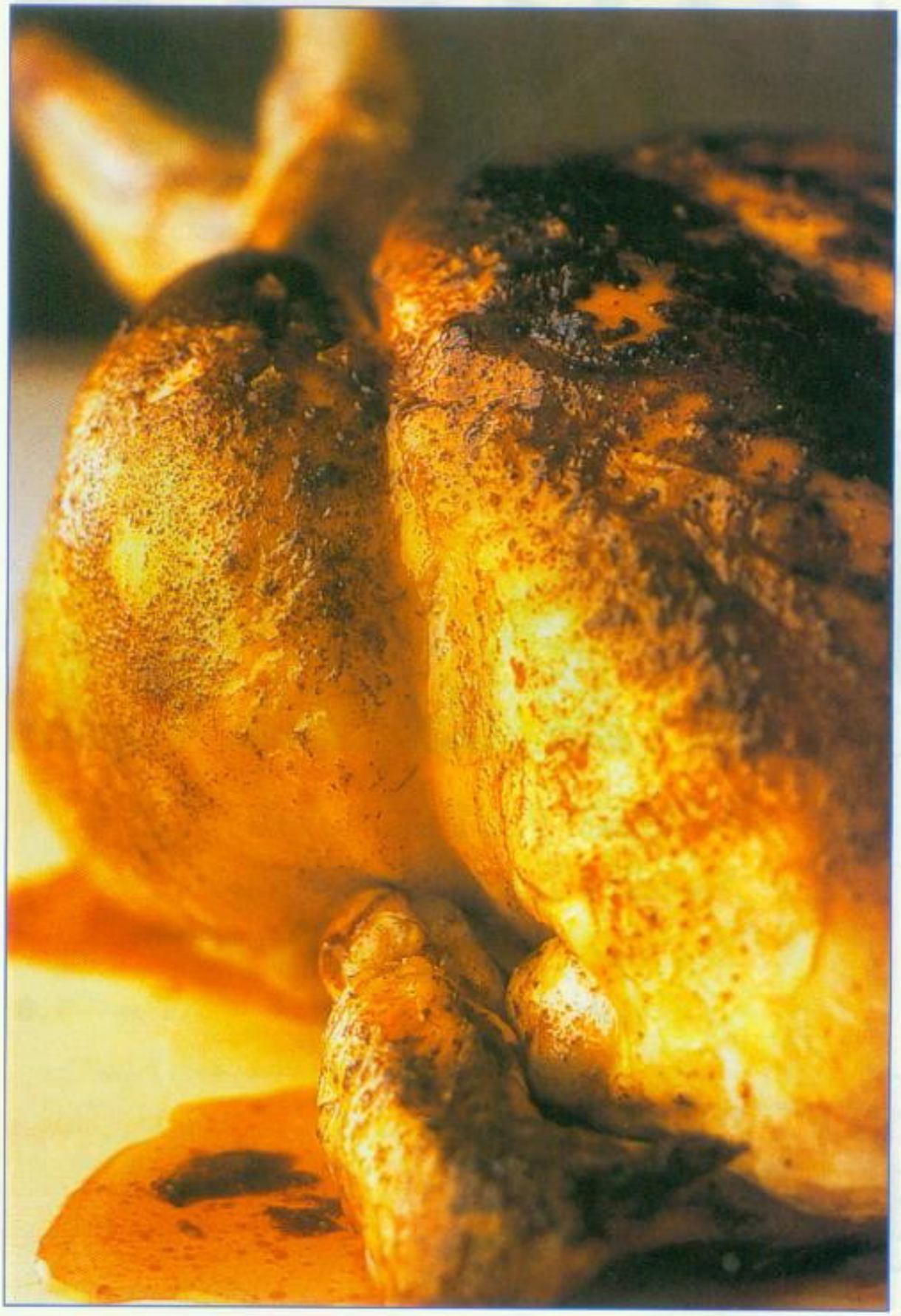
المقادير:

- صدور دجاج مخلاة من العظام والجلد، خل أحمر.
- ملح وفلفل أبيض.
- ملعقة متوسطة من الزبد النباتي.
- تفاح أخضر مقطع شرائح رفيعة، ملعقة سكر متوسطة وملعقة قرفة مطحونة.
- هيل مطحون.
- جبن جريار مبشور ناعماً.

الطريقة:

تغسل صدور الدجاج المخلاة بالماء والخل الأحمر، وتشطف جيداً، تتبل بالملح والفلفل الأبيض والهيل المطحون، ثم تقلب في الزبد حتى يصير لونها عاجياً، يقطع التفاح بعد تقشيره وغسله شرائح ثم يقلب في الزبد المتبقى من تحمير الدجاج، يضاف إليه السكر والقرفة، حتى يصير لون التفاح ذهبياً، ينثر جبن الجريار على الدجاج ويرص فوقه التفاح ويزج في فرن حار 375 درجة فهرنهايت مدة 10 دقائق.

الطيور.. «أطباق بعيدة عن الكوليسترول»



صدر الدجاج المحشو بالفريك والأعشاب مع أوراق الريحان

المقادير:

- صدور دجاج غير مخلاة (تُباع بالكيلوغرام في محلات السوبرماركت الكبرى).
- ملح وفلفل أبيض وريحان مفروم وزبيب وصنوبر، خل.
- أوراق ريحان للتجميل.
- كوب متوسط فريك، كوب واحد مرق دجاج.
- ملعقة سمن طبيعي.

الطريقة:

تغسل صدور الدجاج جيداً بالماء والخل، ثم تشطف، تشق من الوسط شقاً طولياً بطول الصدر من دون الوصول إلى النهاية. يغسل الفريك ويقلب في السمن ويضاف إليه المرق والزبيب والصنوبر، ويترك على نار متوسطة حتى ينضج نصف نضج، يضاف إليه ريحان مفروم ويحشى به صدر الدجاج ويغلق بالخلة، ترص صدور الدجاج في صينية فرن وتترك حتى تنضج ويحمر لونها.

تقدم مع أوراق الريحان.

أجنحة الدجاج المقرمشة بالأعشاب

المقادير:

- كيلوغرام من أجنحة الدجاج (في السوبرماركت)، خل.
- زيت ذرة للتحمير، ملح وفلفل وهيل وقرفة مطحونة.
- بيض مخفوق مضافاً إليه حليب بارد وفلفل أبيض.
- بقسماط مخلوط معه ملعقة متوسطة من الطحين الأبيض.
- أعشاب عطرية مفرومة خشناً (نوعيتها حسب الرغبة).

الطريقة:

تغسل أجنحة الدجاج بالماء والخل وتتبل جيداً، ثم تغمس في البيض المخفوق وتدحرج في البقسماط ثم تحمر في الزيت تحميراً عميقاً، ينثر عليها عند التقديم الأعشاب العطرية.

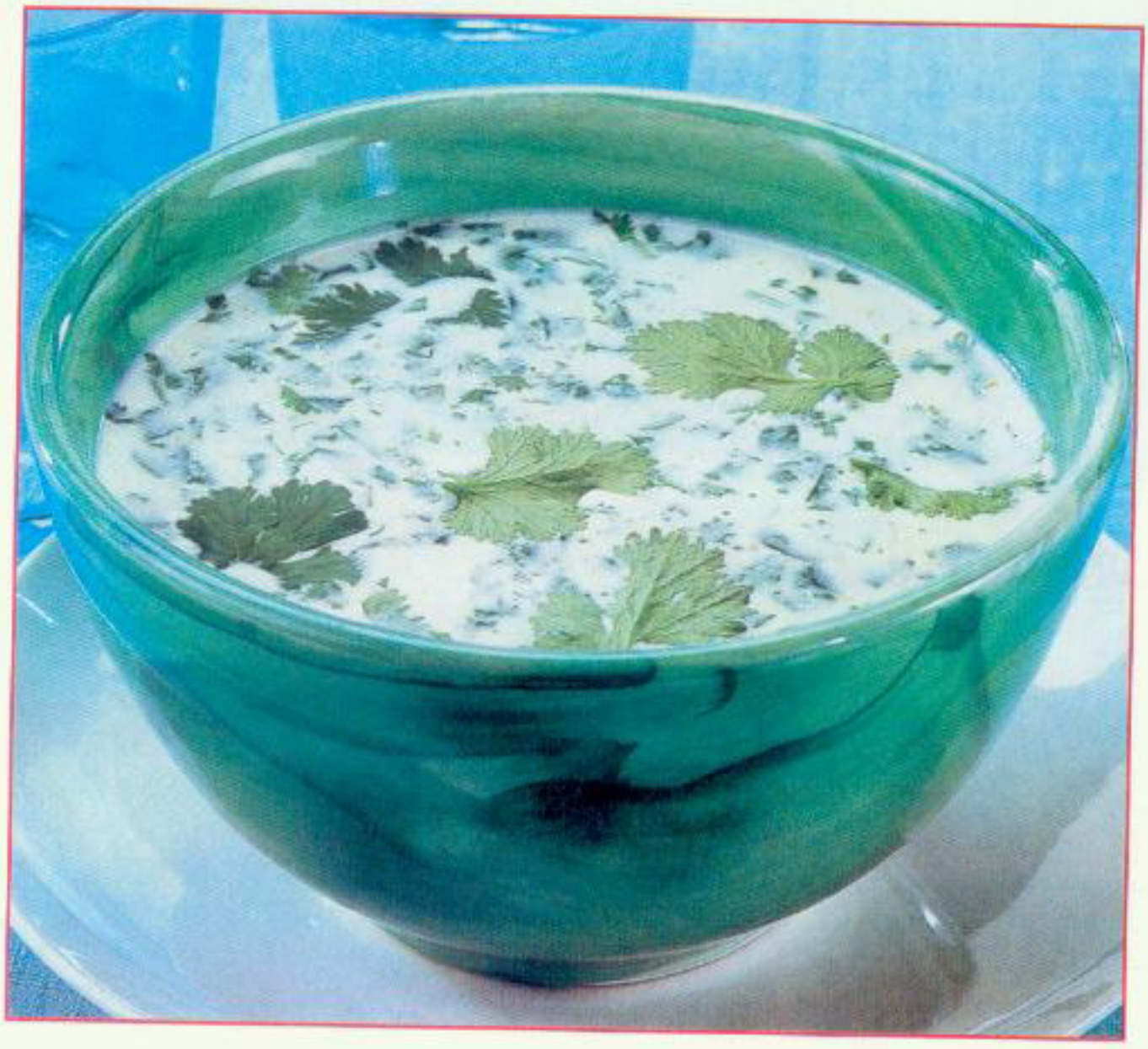
حساء الدجاج بحليب جوز الهند والريحان

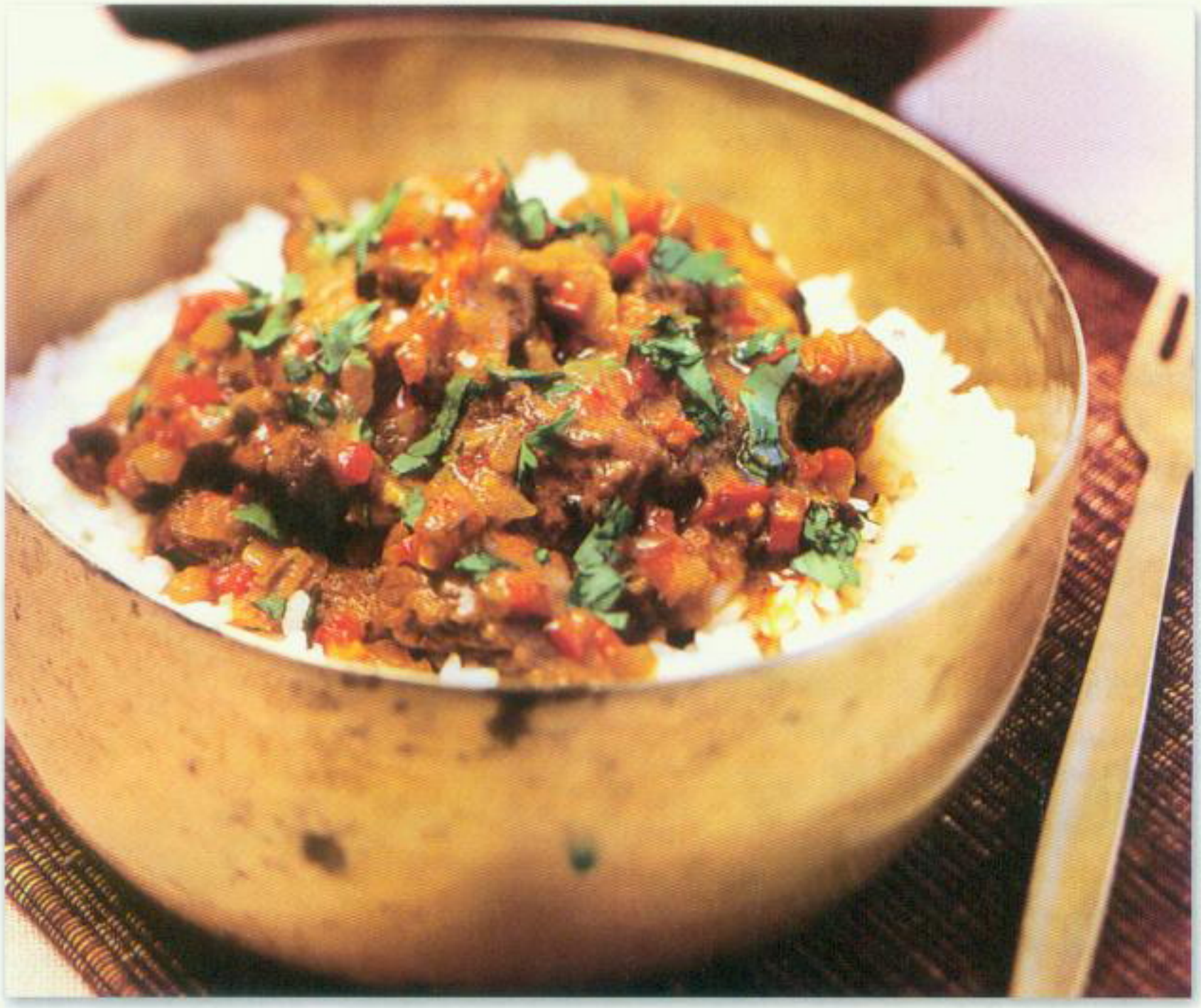
المقادير:

- لتر من مرق الدجاج المتبل بالملح والفلفل الأبيض فقط، حتى لا تطغى التوابل القوية على مذاق جوز الهند.
- نصف كوب من الجوز المبشور خشناً.
- ملعقة متوسطة من الزبد الطبيعي.
- كوبان من حليب جوز الهند المركز.
- أوراق ريحان مقطعة رفيعاً.
- بقدونس للتجميل.

الطريقة:

يقلب جوز الهند المبشور خشناً في الزبد الطبيعي، مع مراعاة عدم تغيُّر لونه للحفاظ على اللون الأبيض الناصع للحساء. ثم يضاف إليه مرق الدجاج المتبل بالملح والفلفل الأبيض فقط، ويترك على نار هادئة حتى يغلي مدة من 7 إلى 10 دقائق ثم يضاف حليب جوز الهند ويترك على نار هادئة مدة نصف ساعة، حتى يتكثف الحليب نسبياً ويصير الحساء سميكاً، تضاف أوراق الريحان، ويجمل الطبق بالبقدونس.





يخني كبد الدجاج مع الأرز

من الأطباق ذات القيمة الغذائية العالية، فالكبد تحتوي على الحديد. والطماطم والفلفل الأحمر، ضمن مكونات الطبخة، يحتويان على البوتاسيوم، والأرز وجبة كربوهيدراتية.

المقادير:

- كيلوغرام من كبد الدجاج، خل أبيض.
- مكعبات من الطماطم الطازجة، وشرائح من الفلفل الأحمر الحلو.
- بصلتان مبشورتان خشناً، ملعقة متوسطة طحين أبيض.
- ملح وفلفل أسود وبهارات وقرفة مطحونة وهيل مطحون.
- أرز أبيض مسلوق على البخار.
- ملعقة متوسطة من السمن النباتي.
- بقدونس مفروم للتجميل.

الطريقة:

يقلب البصل في السمن حتى يحمر لونه، تضاف كبد الدجاج بعد غسلها جيداً بالخل الأبيض وشطفها بالماء، تقلب حتى يحمر لونها، فيضاف الطحين مع التقليب، ثم يضاف مكعبات الطماطم والفلفل الأحمر، مع زيادة كوب ماء، تغطى وتترك على نار متوسطة حتى تنضج. تقدم مع الأرز الأبيض البخاري وتجمل بالبقدونس المفروم.

كانيلوني بحشوة الدجاج المفروم وصلصة الطماطم والشيدر (برو سكيتوس)

يتميز هذا الطبق بشعبية هائلة في كل دول العالم، عندما قُدم لأول مرة من إيطاليا، وبالتحديد «نابولي»، وذلك في عام 1924 ، حيث حاز الشيف الذي قدمه في أحد مطاعم النخبة وساماً ذهبياً.

المقادير:

- كانيلوني (جاهز في عبوات) في السوبرماركت الكبرى.
- دجاجة مسلوقة (سبق شرح طريقة سلقها).
- جبن شيدر مقطع شرائح رفيعة.
- صلصة طماطم (سبق شرحها في باب الخضار).
- ريحان وبصل أخضر للتجميل.

طريقة التحضير:

في ماء مُغلى يسلق الكانيلوني، ثم يشطف ويُحشى بلحم الدجاج، بعد أن يخلى من الجلد والعظام ويُفرم، ويُخلط معه قليل من جبن الشيدر المبشور.

يرص في طبق فرن وتسكب عليه الصلصة، وتُوضع عليه كذلك شرائح جبن الشيدر الرفيعة، ويزج في فرن متوسط الحرارة، حتى يسيح الجبن. يقدم مع أوراق الريحان وحلقات البصل الأخضر.

الفطائر بكبد الدجاج والبازلاء

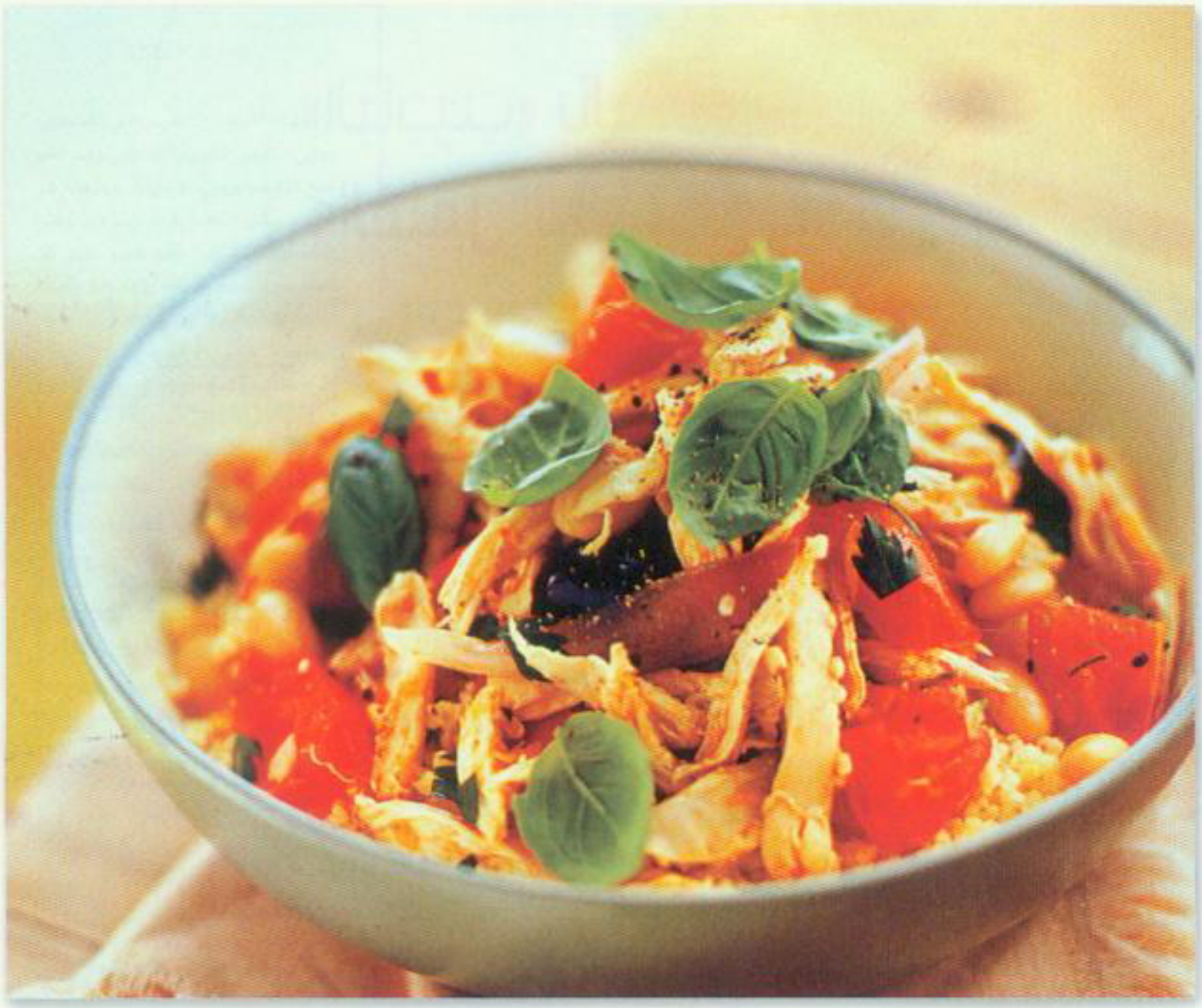
تركيبة الفطائر مع اللحوم والخضار تعكس مذاقاً رائعاً، وتعتبر وجبة متكاملة، لاحتوائها على عناصر غذائية كاملة.

المقادير:

- فطيرة «شورت كراست باستري» (في السوبرماركت مثلجة).
- كيلوغرام من كبد الدجاج المحمرة (سبق وصف طريقة غسلها وطهوها).
- بيضة مخفوقة ومعها قطرات من الحليب كامل الدسم.
- بازلاء مسلوقة، وزعتر الجبل للتجميل (روز ماري).
- طحين أبيض (دقيق أبيض)، زيت ذرة.

الطريقة:

تترك فطيرة «شورت كراست باستري»، خارج الثلاجة (البراد) لتلين، ينثر الطحين على «الكاونتر»، الذي تعد عليه الأطعمة «ترابيزة المطبخ الرخامية»، توضع قطعة الفطير على الطحين وتفرد بالشوبك لسمك 1.5 سم، ثم تقطع بقطّاعة مستديرة من البلاستيك (ضمن أدوات المطبخ)، يبطن بها قالب مستطيل مصنوع من مادة لا يلتصق بها الطعام، ومقسم إلى فتحات متوسطة، يبطن العجين هذه الفتحات مع الضغط عليه جيداً. توضع كبد الدجاج المبتلة بالملح والفلفل الأسود والهيل داخل كل تجويف وتغطى بقطعة مستديرة أيضاً من الفطير، يدهن سطحها بالبيض المضاف إليه الحليب ويرشق فيها زعتر الجبل، تزج في فرن ساخن من قبل، على درجة حرارة 350 فهرنهايت، تترك حتى تنضج.



شاورما الدجاج مع السلطة

يمكن تقديم هذا الطبق مفروماً، كما هو موضح في الصورة أو يحشى الخبز بالنوعية التي تختارينها سيدتي بشاورما الدجاج منزلية التحضير.

المقادير:

- دجاجة (900 غرام) مسلوقة ومحمرة، تخلى من الجلد والعظام.
- أوراق سبانخ طازجة.
- فلفلة حمراء حلوة مقطعة شرائح.
- زيتون أسود.
- صنوبر.
- كسكسي في حالة عدم حشو الخبز بالدجاج والسلطة.
- سلطة زبادي بالنعناع اليابس.

الطريقة:

بعد أن تُخلى الدجاجة من العظام والجلد وتقطع شرائح مستطيلة، تتبل وتقدم مع محتويات السلطة على طبقة من الكسكسي سريع التقديم، معها يضاف السبانخ الطازج. أو يحشى بها الخبز، بعد إضافة سلطة الزبادي إليه مع أوراق السبانخ والزيتون الأسود أيضا.

حساء الدجاج
مع الجبن الروكفورد وخبز «الكروتون»

المقادير:

- لتر من مرق الدجاج المتبل بالملح والفلفل الأبيض والهيل، مقطع فيه مكعبات صغيرة من الدجاجة التي تم سلقها مسبقاً.
- مثلث من جبن الروكفورد وكوب من الكريمة اللباني.
- بقدونس وخبز كروتون للتجمل.

الطريقة:

بعد إضافة قطع الدجاجة إلى المرق، يترك الحساء حتى يغلي ثم يرفع من النار ويترك حتى تهدأ حرارته. يخفق الجبن الروكفورد بعد تقطيعه صغيراً مع الكريمة اللباني في عجانة أو خلاط (فوود بروسسور) حتى يصبح ناعماً، ثم يضاف إلى الحساء ويقلب ويرفع على النار مدة خمس دقائق قبل التقديم مباشرة، يقطع خبز الباجيت مكعبات صغيرة تزج في الفرن داخل صاج، حتى تصير ذهبية اللون ومقرمشة يجمل بها سطح الحساء مع أوراق البقدونس الناعمة.

غراتان الدجاج

مدة التحضير: 20 دقيقة.
مدة الطهو: 30 دقيقة.
الكمية تكفي لـ: 6 أشخاص.

المكونات:

- كوبان أو 200 غرام من المعكرونة المفضّل.
- ملعقتان كبيرتان من الزبد.
- نصف كيلوغرام من صدور الدجاج المنزوع عظمها والمقطع أصابع.
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- علبة أو 400 غرام من الفطر المفروم.
- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم.
- 4 أكواب أو 1000 مل من الحليب.
- مُغلّف من أسرار خلطة البشاميل «ماجي».
- كوب ونصف الكوب أو 150 غراماً من جبن القشقوان المبشور.

طريقة التحضير:

- تُسلق المعكرونة وفق التعليمات المُدوّنة على العلبة، تُصفى وتُوضع جانباً.
- يُذاب الزبد في قدر كبير، وتُضاف إليها قطع الدجاج، وتُطهى على نار متوسطة حتى تصبح ناضجة، وتُتبّل بالملح والفلفل الأسود.
- يُضاف الفطر والبقدونس والمعكرونة المسلوقة، وتُحرّك المكونات مدة دقيقة، ويُوضع المزيج في طبق مُقاوم لحرارة الفرن.
- يُضاف الحليب ومُغلّف «أسرار خلطة البشاميل ماجي» إلى قدر كبير، يُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة مع التحريك مدة تتراوح بين 3 و4 دقائق، حتى تصبح الصلصة كثيفة.
- تُسكب صلصة البشاميل بالملعقة فوق مزيج الدجاج والمعكرونة، ويُهز الطبق بحيث تتوزع الصلصة بتجانس على المزيج.
- يُغطّى المزيج بجبن القشقوان، يُخبز الطبق في فرن مُحمّى على حرارة 190 درجة مئوية مدة 15 دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه ذهبياً.

www.maggime.com

«تشيكن درامز» (أفخاذ الدجاج المحمرة)

المقادير:

- أفخاذ دجاج (كيلوغرام تقريباً).
- ملح وخل وفلفل أسود وبهارات، تاباسكو.
- طحين مضاف إليه مستردة مطحونة وقليل من الكورن فليكس.
- بيض مخفوق مضاف إليه قطرات من الحليب.
- بقسماط.
- بقدونس.
- زيت للتحمير.

الطريقة:

تغسل قطع أفخاذ الدجاج، المعروفة عالمياً باسم «تشيكن درامز»، بالملح والخل وتشطف، ثم تتبل بالملح والفلفل والبهارات والتاباسكو وتترك مغطاة في البراد مدة نصف يوم، ثم تغمس في الطحين المخلوط بالمسردة المطحونة والكورن فليكس ثم تدحرج في البيض المخفوق المضاف إليه الحليب ثم البقسماط، وتحمر تحميراً عميقاً في الزيت، ينثر عليها البقدونس للتجميل.

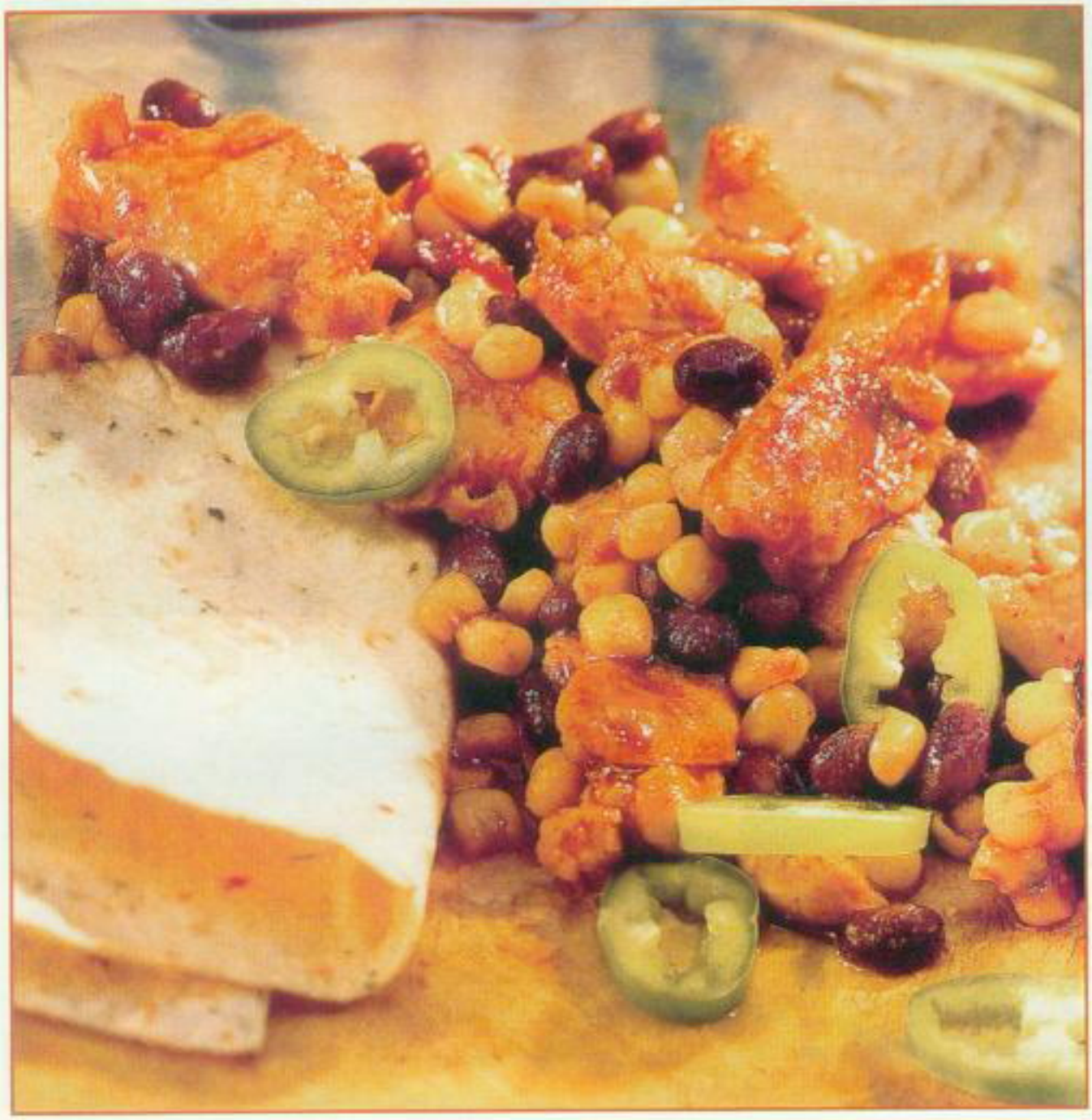
مكعبات الدجاج
مع القراصية والحمص والفلفل الأخضر

المقادير:

- دجاجة مسلوقة نصف سلق، ومتبلة بالملح والفلفل الأبيض.
- كوب من القراصية المسلوقة.
- كوب من الحمص المسلوق.
- حلقات من الفلفل الأخضر الحلو والحار.
- ملعقة كبيرة من الزبد النباتي.
- مرق دجاج.
- خبز عربي.

الطريقة:

تقطع الدجاجة مكعبات متوسطة بعد إخلائها من العظام والجلد ثم تحمر مع الفلفل والقراصية والحمص في الزبد حتى يصير لونها ذهبياً. يضاف إليها المرق المتخلف من سلقها وتترك حتى يتم النضج تماماً، تقدم مع الخبز العربي الدافئ.



صدور الدجاج بالبشاميل وجبن الروكفورد مع المعكرونة الملونة

المقادير:

- صدور دجاج مسلوقة (سبق شرح طريقتها).
- كوب بشاميل مذاب فيه مكعبات صغيرة من جبن الروكفورد.
- معكرونة خضراء (بالسبانخ) وبيضاء مسلوقة.
- بقدونس للتجميل.

الطريقة:

بعد سلق المعكرونة كل لون منها على حدة تقلب في نصف كمية البشاميل بجبن الروكفورد، ثم ترص عليها صدور الدجاج المسلوقة، ثم تسكب بقية البشاميل، تجمل بالبقدونس.

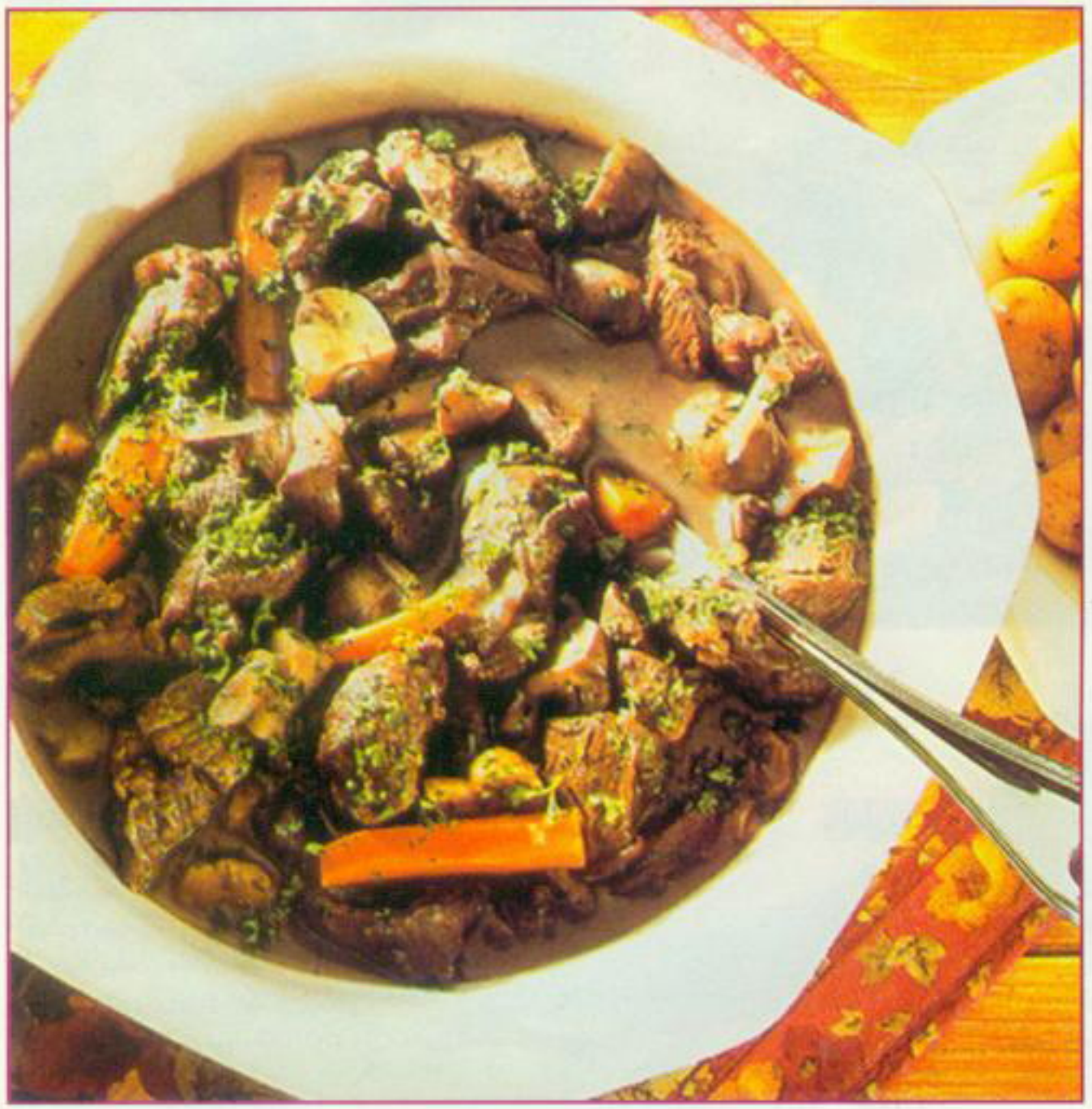
يخني البطاطا والجزر مع كبد الدجاج

المقادير:

- كيلوغرام من كبد الدجاج.
- خل أحمر.
- مكعبات بطاطا مسلوقة نصف سلق.
- أعواد جزر مسلوقة نصف سلق.
- بقدونس وكزبرة مفرومان خشناً.
- مرق دجاج مضاف إليه ملعقة من معجون الطماطم متوسطة.
- ملح وفلفل أسود.
- ملعقة سمن متوسطة.

الطريقة:

تُغسل كبد الدجاج جيداً بالخل والملح وتشطف بالماء وتقلب في السمن وتتبل. يُضاف إليها البطاطا والجزر المسلوقان ويُعاود التقليب ثم يُضاف مرق الدجاج مع معجون الطماطم ويترك اليخني على نار هادئة حتى ينضج تماماً. يجمل بالخضرة.



ساندويتشات شرائح الدجاج
مع السلطة ورقائق البطاطا الحارة

المقادير:

- خبز عربي مقطع أنصافاً.
- شرائح مرتديللا الدجاج.
- سلطة خضراء متنوعة (حسب الرغبة).
- زبد طبيعي.
- زيتون أخضر.
- رقائق البطاطا بنكهة الفلفل الحار (جاهزة في الأسواق).
- حلوى الحلقوم (الملبّن بالمكسرات).

الطريقة:

يقطع الخبز العربي نصفين متساويين، ثم يُدهن بطبقة رقيقة من الزبد، ويحشى بمرتديللا الدجاج المقطعة رفيعاً، ويُضاف إليها السلطة الخضراء. يقدَّم هذا الطبق مع الزيتون الأخضر والبطاطا الحارة بنكهة الفلفل الأحمر. معه يقدم الشاي بالنعناع. وبعد السحور تُقدّم حلوى راحة الحلقوم بالمكسرات (الملبن التركي).

حساء الدجاج بجوز الهند مع الخبز العربي

من المطبخ الهندي يخرج هذا الحساء، وطوّره المطبخ العربي عن طريق إضافة التوابل العربية والصلصات الحارة، وتقديمه مع الخبز العربي المصنوع من الطحين الأسمر.

المقادير:

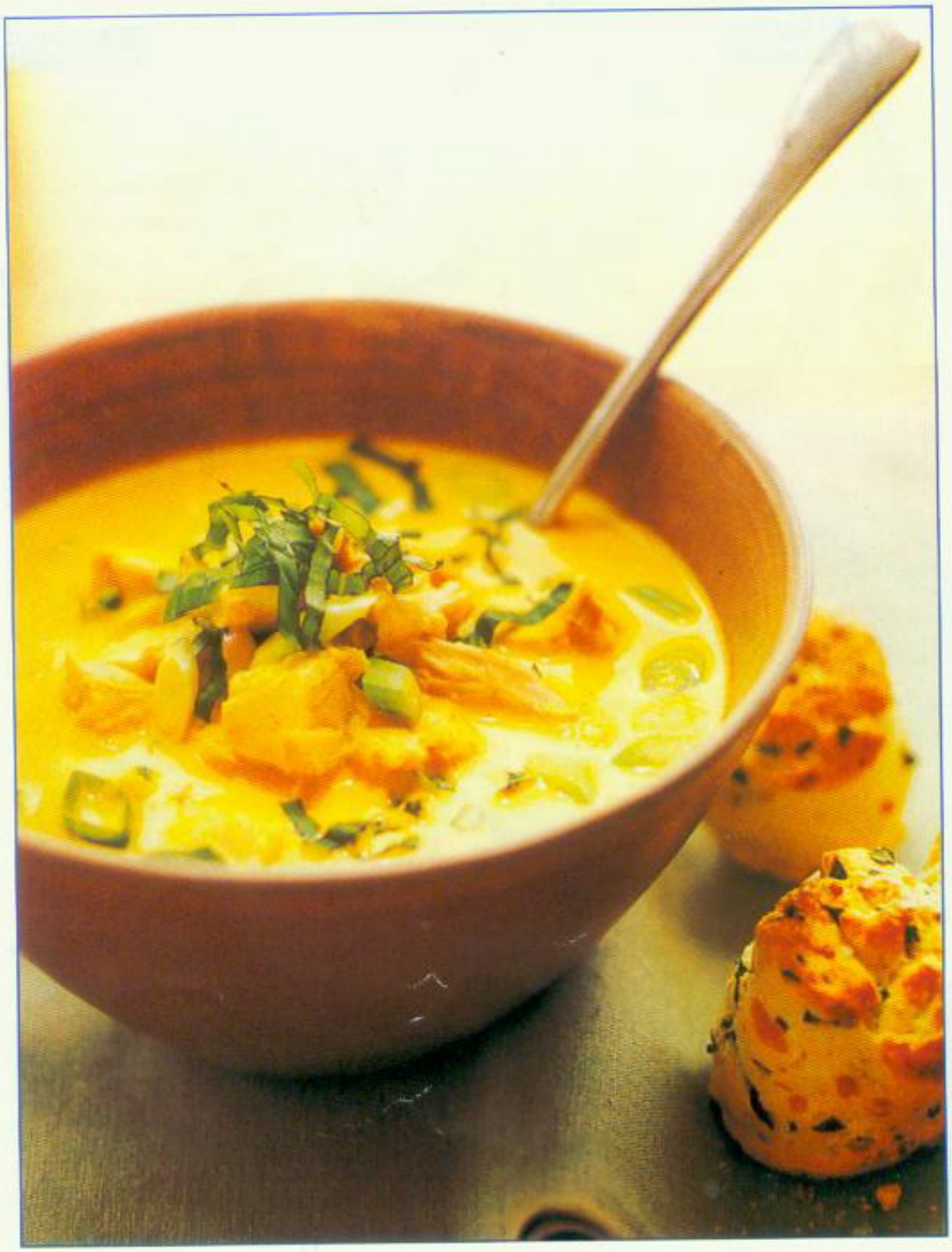
- مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض وفصوص مستكة صحيحة (3 فصوص) فقط.
- نصف كوب متوسط من جوز الهند المبشور ناعماً جداً.
- كوب متوسط من حليب جوز الهند.
- خيار وفلفل أخضر حلو يقطع كل منهما مكعبات صغيرة.
- صلصة تاباسكو حارة (اختيارية).
- ريحان مُقطّع شرائح.
- خبز عربي من الطحين الأسمر.

الطريقة:

يُوضع مرق الدجاج المتبل على نار متوسطة حتى يغلي ثم تهدأ النار، ثم يُضاف جوز الهند المبشور ناعماً ثم يُضاف حليب جوز الهند مع التقليب بملعقة خشبية حتى يصير قوامه غليظاً نسبياً. يُغرف ويُقدّم مع الخبز الأسمر بعد تجميله بمكعبات الخيار والفلفل الحلو والريحان المقطع شرائح رفيعة.

حساء الدجاج باليقطين والبصل الأخضر

من المطبخ الياباني، ويُعرف هذا الحساء باسم «تاهي thahi»، طوّره المطبخ الفرنسي وقدّمه بأشكال مختلفة.



المقادير:

- مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض وبشر الزنجبيل وأوراق البصل الأخضر المقطعة رفيعاً.
- صدور دجاج مخلاة من العظام والجلد ومسلوقة من قبل، تقطع شرائح.
- فطيرات الجبن (جاهزة، موجودة في الأسواق والمخابز).
- يقطين مقطع مكعبات متوسطة.

الطريقة:

يقطع اليقطين بحذر بسكين حاد مكعبات ثم تقشر المكعبات. وهي الطريقة الأسهل والأكثر أماناً لأنه يصعب تقشير اليقطينة من دون تقطيعها لصلابة القشرة.

يغسل ويُوضع في مرق الدجاج المتبل والمضاف إليه البصل الأخضر، يُترك حتى ينضج، فتضاف إليه شرائح الدجاج.

الدجاج المشوي مع الصلصة الحارة

طوّر المطبخ الإيطالي مقاديره الخاصة بالمعجنات كالمعكرونة، وبدأ يقدمها مع اللحوم المشوية على اختلاف أنواعها، وهذا الطبق إيطالي الأصل، كما برع في تقديم مثل هذه النوعية المطبخ المكسيكي أيضاً.

المقادير:

- صدور دجاج مخلاة من العظم والجلد.
- خل.
- ملح وفلفل أبيض وفليفلة حارة مقطعة حلقات.
- قطرات من صلصة «التاباسكو» الحارة.
- زيت زيتون.
- مكعبات صغيرة من الطماطم الطازجة.
- بصلة مبشورة خشناً.
- ملعقة متوسطة من معجون الطماطم.
- بقدونس مفروم خشناً ومعه ريحان مفروم خشناً أيضاً.
- ملعقة متوسطة من الزبد النباتي.
- نصف كوب مرق دجاج متبل بالملح والفلفل والهيل والمستكة.
- معكرونة مسلوقة.
- زيتون أسود «كلاماتا» وهو من أرقى أنواع الزيتون، يتميز بكبر حجمه ومذاقه المتفرّد.

الطريقة:

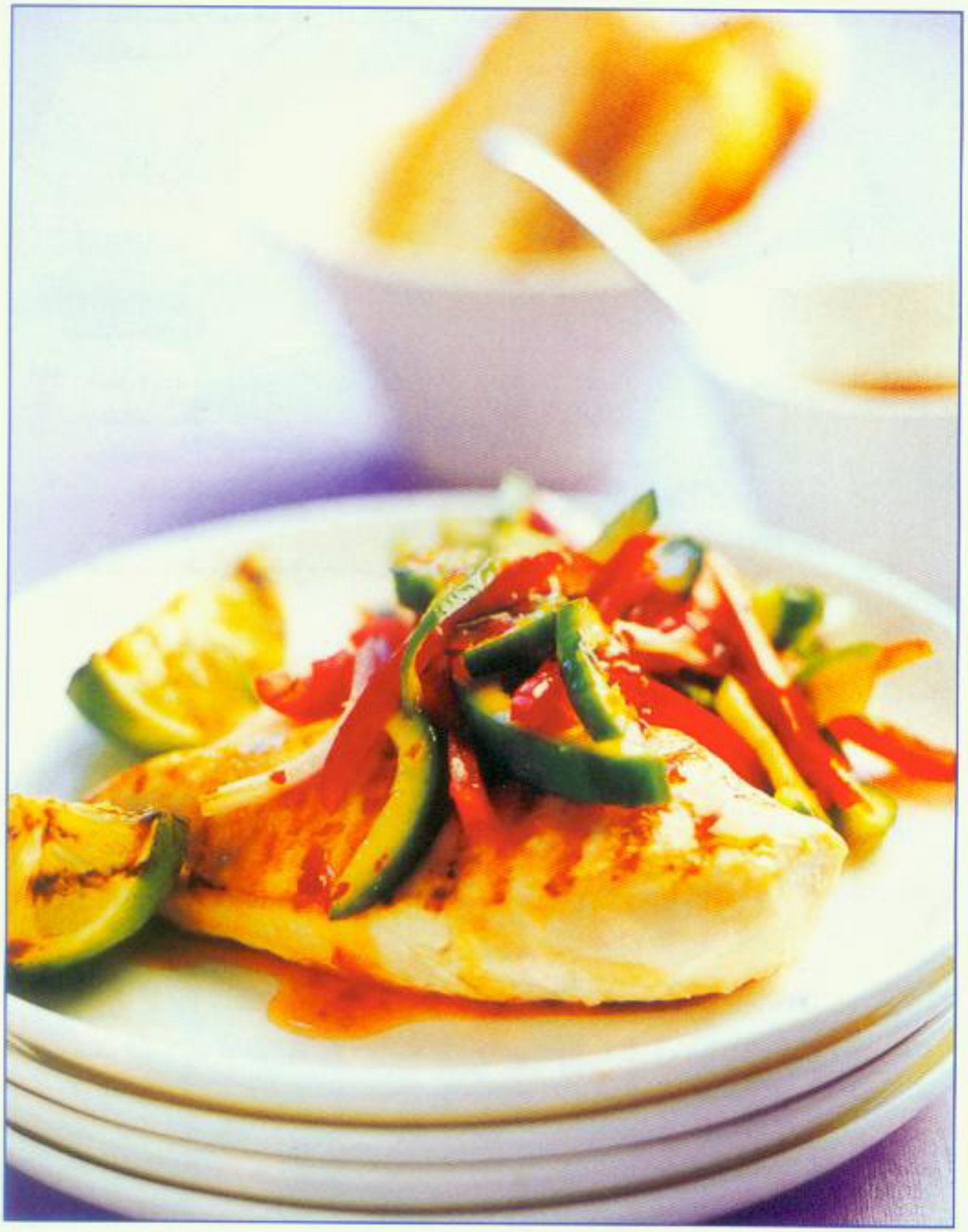
تُغسل صدور الدجاج جيداً بالماء والخل، وتُنشف، ثم تتبل بالملح والفلفل وحلقات الفليفلة الحارة وقطرات التاباسكو وقطرات زيت الزيتون، وتُترك في التتبيلة مدة نصف يوم مغطاة بالبلاستيك في البراد. تُرفع من التتبيلة وتُشوى على شواية البوتاغاز حتى تنضج.

يقلب البصل في الزبد حتى يصفر لونه، فتضاف مكعبات الطماطم وتُقلّب، ثم يُضاف معجون الطماطم ومرق الدجاج المتبّل وتُترك الصلصة حتى تنضج وتتسبك (يقل السائل فيها)، ثم يُضاف الزيتون الكلاماتا بعد نزع البذر منه والبقدونس والريحان المفرومان.

تُسلق المعكرونة ثلاثة أرباع نضج، ويُضاف إليها قليل من زيت الزيتون والملح والفلفل الأبيض، وتُقدّم مع الدجاج المشوي والصلصة الحارة.

الدجاج المشوي بصلصة الرمان

انحدر هذا الطبق من المطبخ المكسيكي الذي اشتهر بإدخال عصائر الفواكه الاستوائية. وبعض من هذه الفواكه كالأفوكادو والكيوي، اشتهر بإدخالها في طهو الطعام وتجميل الأكلات بها. وتعتبر إنزيمات الفواكه مادة طبيعية هاضمة.



المقادير:

- صدور دجاج مشوية (سبق شرح طريقة غسلها بالخل وشيها).
- كوب متوسط من عصير الرمان الطازج المركز.
- فليفلة حمراء حلوة وخيار من دون تقشير وشرائح أفوكادو رفيعة.
- ملعقة متوسطة من الزبد النباتي.

الطريقة:

تُشوى صدور الدجاج بالطريقة، التي تم شرحها من قبل. ثم تقلب شرائح الفليفلة والأفوكادو في الزبد حتى تذبل، ترفع منه ويضاف الرمان إلى الزبد، ويُترك على نار هادئة حتى يتكثف، ثم يُسكب فوق الدجاج والخضار والفواكه.

يُقدَّم هذا الطبق ساخناً.

كفتة الدجاج
مع أوراق البقلة (الرّجلة)

اللحوم البانيه بكل أنواعها ابتكار فرنسي اشتهر به المطبخ الفرنسي الرائع، ومنه انتشرت كل أنواع «البانيه» في العالم كله. والكلمة الفرنسية «بانيه» تعني اللحوم المحمرة ذات الطبقة المقرمشة.

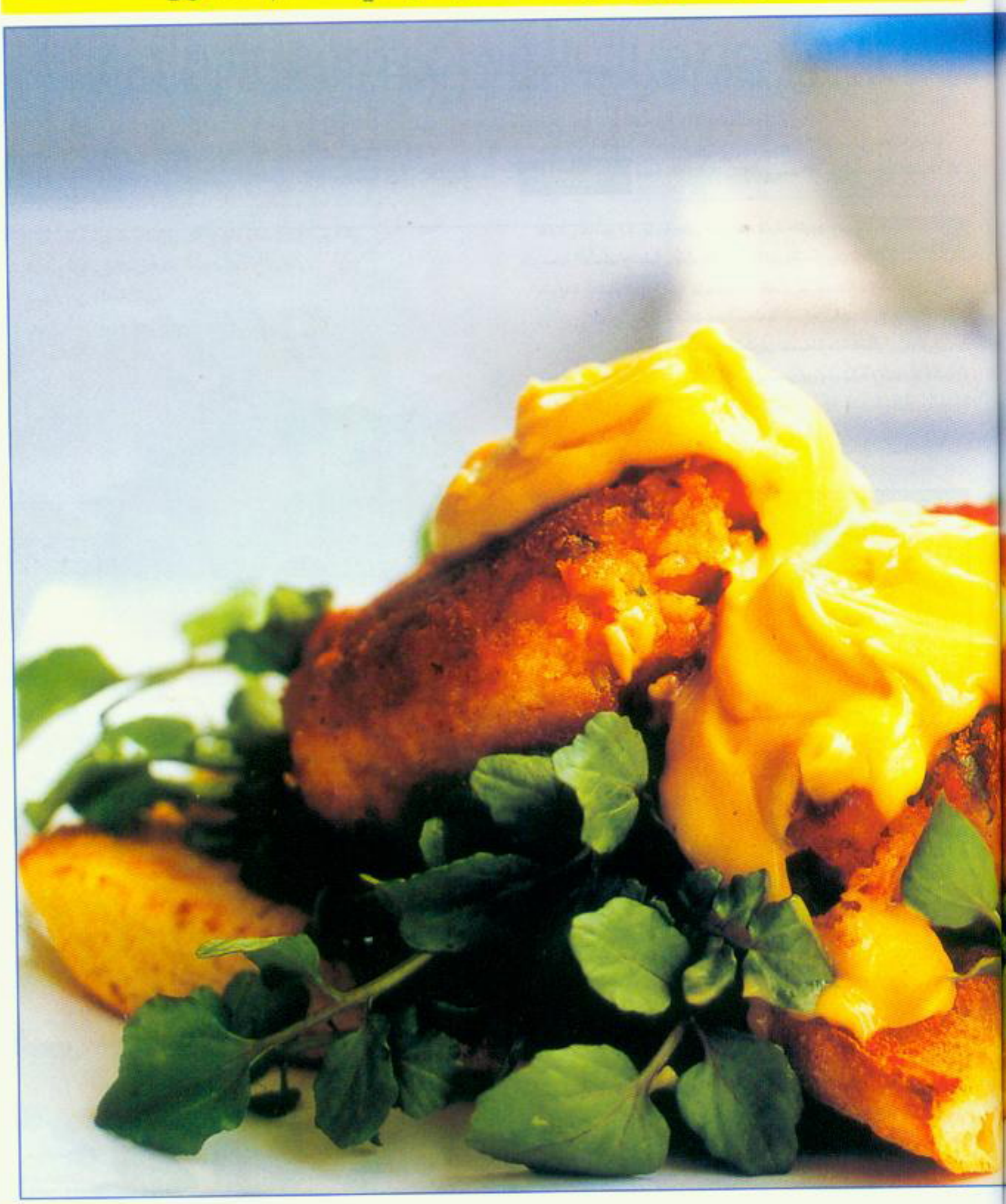
المقادير:

- كيلوغرام من صدور الدجاج المخلاة المسلوقة والمفرومة ناعماً، ومفروم معها ريحان طازج ومتبلة بالملح والفلفل الأبيض.
- زيت ذرة للتحمير.
- نصف كوب بشاميل سميك نسبياً.
- بيض مخفوق مضافاً إليه قطرات حليب وفلفل أبيض.
- بقسماط خشن مضافاً إليه ملعقة متوسطة طحين أبيض وذرّة ملح.
- بقلة (نبات أخضر ذو أوراق تشبه الريحان وغالباً ينمو طبيعياً، يطلق عليه في مصر وشمال أفريقيا «رجلة»، ويطبخ في مصر مثل السبانخ، لذيذ الطعم ويحتوي على حديد)، زيادي بالمستردة «خردل» (اختياري).
- خبز عربي سميك.

الطريقة:

يُضاف البشاميل إلى الدجاج المخلى المفروم والمضاف إليه الريحان، ويُتبّل بالملح والفلفل الأبيض، يُشكّل على هيئة أقراص متوسطة الحجم تغمس في البيض فالبقسماط، وتحمر في الزيت حتى يصير لونها ذهبياً، توضع على مناديل المطبخ لامتصاص الزيت الزائد منها، تقدم على شرائح الخبز العربي السميكة وتُجمّل بالبقلة، يمكن تقديمها مع الزيادي المضاف إليه المستردة «الخردل» وهذا اختياري.

لولو «هايبر ماركت».. حيث يأتي العالم للتسوّق



الدجاج المشوي بنكهة الكاري مع الفطير

من المطبخ الهندي الذي اشتهر بأفضل أنواع الكاري على الإطلاق، ويستخدمه مع اللحوم والأسماك والأرز.

المقادير:

- دجاجة مشوية (سبق شرح طريقة تحضيرها).
- فاصولياء خضراء مسلوقة على البخار.
- عبوة من الجلاش.
- بصل أخضر مقطع صغيراً.
- ملح وفلفل أبيض.
- بيضة مخفوقة ومضافاً إليها قطرات حليب.
- كاري حار.
- سمن ساخن.

الطريقة:

بعد أن تنضج الدجاجة على الشواية، تترك لتبرد نسبياً، ثم تُقطّع شرائح متوسطة السُمك والطول، يُنثر عليها الكاري وتُقدَّم بين شطرتي الجلاش.

طريقة إعداد الجلاش: يؤخذ منه مقدار ست ورقات وتقطع كل ثلاث منها على شكل مربع، وتُحدث فيها خطوط بسكين حاد كنوع من جَمَاليات التقديم، ويُنثر عليها سمن ساخن (قطرات بسيطة منه فقط)، ثم ترص في صينية فرن وتُزج في فرن حار حتى يحمر لونها. تُقدَّم كطبق وغطاء للدجاج، تُقدَّم معها الفاصولياء الخضراء المسلوقة على البخار والمتبّلة بالملح فقط.

الكمية تكفي: ٤ - ٦ أشخاص

مدة التحضير: ١٠ دقائق
مدة الطهي: ٢٠ دقيقة

شوربة الدجاج والخضار

المكونات:

• ٦ كوب أو ١ ١/٢ ليتر ماء • ١/٤ كوب أو ٥٠غ أرز مصري، مغسول • ٢٠٠غ فيليه صدر دجاج منزوع عنه الجلد، مقطع إلى مكعبات صغيرة • ١ مغلف **شوربة ١١ صنف خضار ماجي** • ٢ ملعقة كبيرة بقدونس، مفروم

طريقة التحضير:

• يوضع الماء والأرز في قدرٍ كبيرٍ وتُغلى المكونات ثم تُغطى وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح الأرز مطهواً بشكل نصف كامل

• يُضاف الدجاج ومغلف **شوربة ١١ صنف خضار ماجي** إلى القدر وتُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ دقائق إضافيّة

• يُضاف البقدونس المفروم ثم تُحرك المكونات وتُقدم على الفور

نصيحة: يمكن إضافة رشة صغيرة من مسحوق المستكة لتعزيز المذاق.

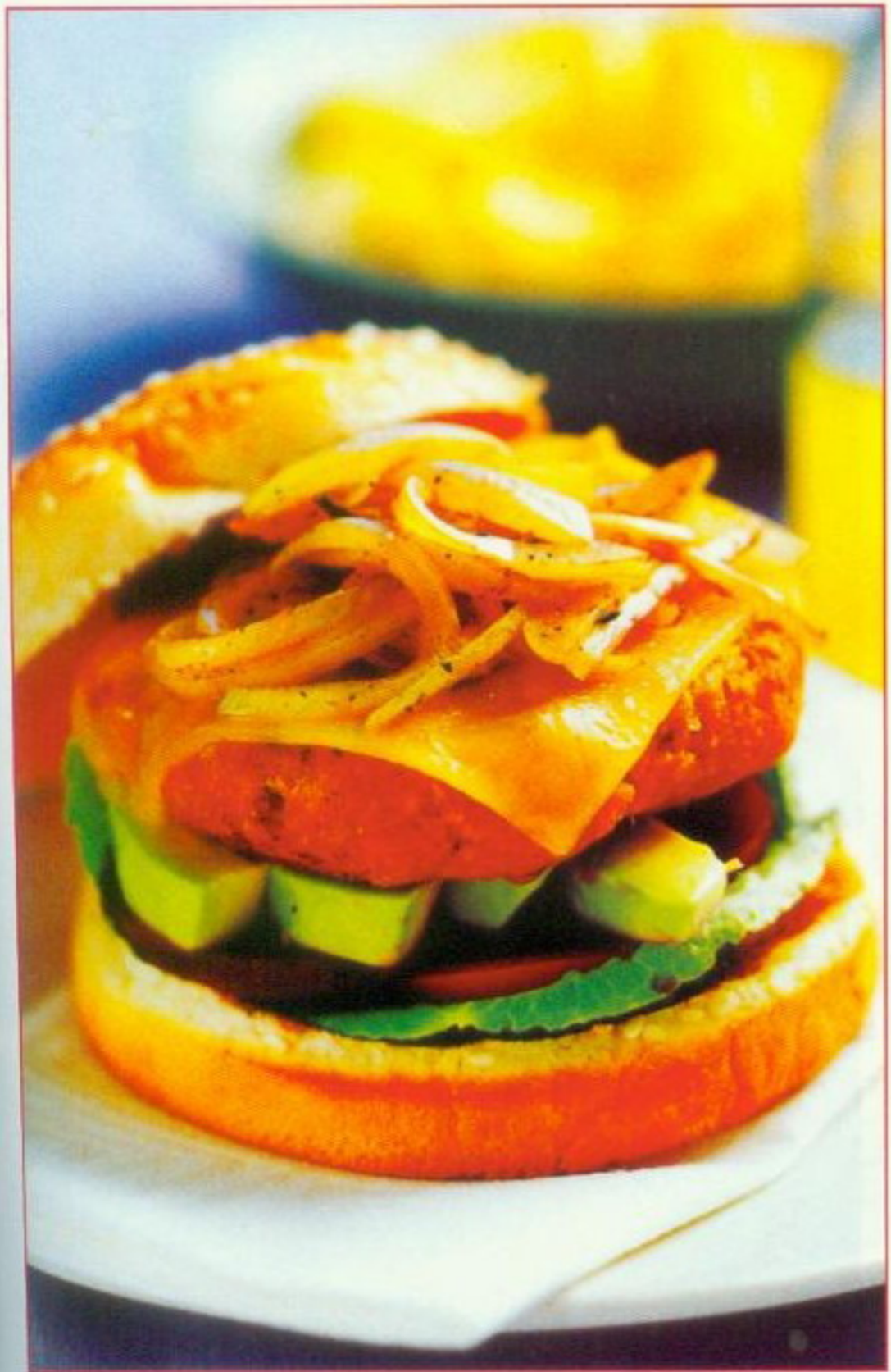
زوري موقعنا لوصفات رائعة ونصائح مفيدة

www.maggime.com

Nestlé

شطائر بانيه الدجاج مع السلطة

الوجبات السريعة الجاهزة (فاست فوود) لها جذب خاص لدى الصغار والكبار معاً، حيث يمكن تحضيرها في المنزل لضمان سلامة الغذاء وزيادة في طيب مذاقه، إضافة إلى التكلفة الأقل، مقارنة بالوجبات السريعة مرتفعة الأسعار.



المقادير:

- صدور دجاج مُخلاة من العظام والجلد.
- خل.
- ملح وفلفل أبيض وماء بصل وربع ملعقة صغيرة هيل مطحون.
- خس وخيار وحلقات طماطم وشرائح جبن شيدر رفيعة (سلايس تشيز).
- حلقات بصل محمرة.
- خبز مستدير (هامبرغر براد).
- بيض مخفوق مُضافاً إليه ملح وفلفل أبيض بسيط وقطرات حليب.
- زيت ذرة للتحمير.
- بقسماط.
- بطاطا مقرمشة وعصير برتقال طازج.

الطريقة:

تُغسل صدور الدجاج جيداً بالماء والخل وتُترك بالملح، ثم تُشطف، وتُنقع في ماء وخل مدة 15 دقيقة، ثم تُشطف مرة أخرى جيداً، تُتبل بالملح والفلفل الأبيض والهيل وماء البصل، وتترك في التتبيلة مدة ساعتين في البراد (الثلاجة) ويراعى تغطيتها بالبلاستيك أو الألمنيوم فويل، ثم تغمس في البيض والبقسماط وتُحمّر في زيت الذرة تحميراً عميقاً.

في زيت ذرة آخر يُحمّر البصل حتى يصفر لونه ويتبل بالفلفل الأسود، يُسخن خبز «الهامبرغر براد»، ويوضع الخس وحلقات الطماطم فالخيار ثم الدجاج البانيه، وفوقه شرائح الشيدر وحلقات البصل.

تُقدّم مع البطاطا المقرمشة وعصير برتقال طازج.

شطائر الدجاج المشوي مع السلطة

من الأطباق الخفيفة وسريعة التحضير، وتدر سعرات بسيطة، تنحدر من المطبخ المكسيكي، ويقابلها في دول الخليج والشام شطائر الشاورما.

المقادير:

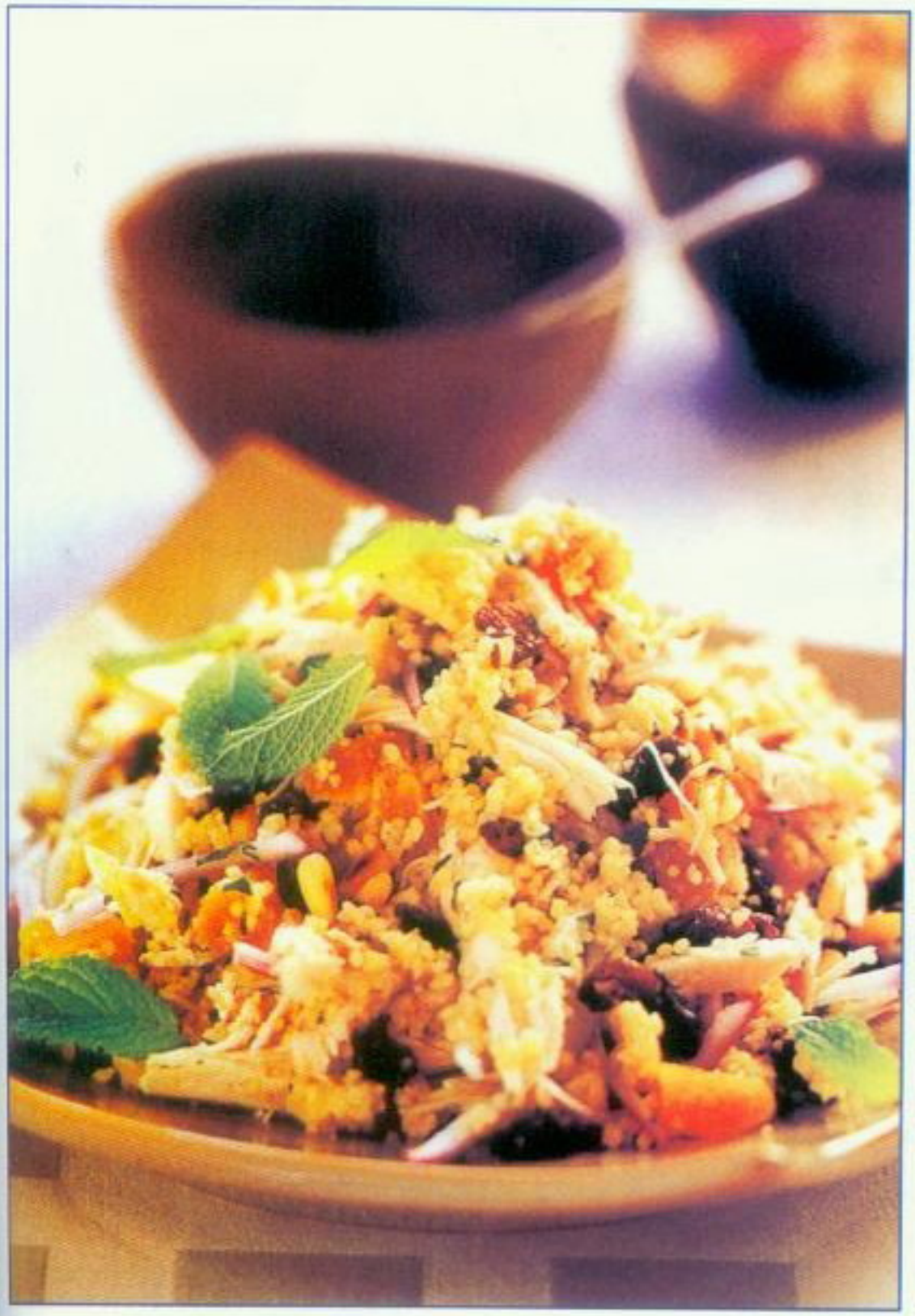
- عدد من الخبز العربي الكبير.
- شرائح دجاج مشوي (سبق وصف طريقة تحضيره).
- مكعبات طماطم وخيار وبصل أخضر وبقدونس.
- أوراق رفيعة من البصل الأخضر.
- زبد نباتي.

الطريقة:

تُؤخَذ طبقة واحدة من الخبز، تُدهن بالزبد دهناً بسيطاً، ثم تُحشى بخليط الدجاج المشوي الممزوج بالسلطة، وتُطوى لتأخذ الشكل الأسطواني وتُربَط بأوراق البصل الأخضر.

الكُسكسي المغربي بالفواكه الجافة والدجاج المسلوق

اشتهر المطبخ المغربي بصناعة الكُسكسي وتحضيره بطرق متعددة، وهو يُعتبر الطبق الشعبي التراثي للمغرب، ومنها انتقل إلى العالم العربي كله، ومؤخراً بدأت المطابخ الغربية في استخدامه لقلة سعراته الحرارية، وطيب مذاقه.



المقادير:

- كوبان من الكسكسي المغربي (يُباع معبأ في علب كرتونية وموجود في السوبرماركت).
- كوبان وربع الكوب من مرق الدجاج المتبل بالملح والفلفل الأبيض وعود قرفة وربع ملعقة صغيرة هيل مطحون وفص مستكة صحيح.
- دجاجة متوسطة الحجم مسلوقة (سبق شرح طريقة سلقها في باب الأطباق الرئيسية).
- زبيب وقراصية ومشمش جاف وصنوبر، وتين جاف.
- حلقات بسيطة من البصل الأحمر، أوراق نعناع طازجة للتجميل.
- زيت ذرة، وربع ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة.

الطريقة:

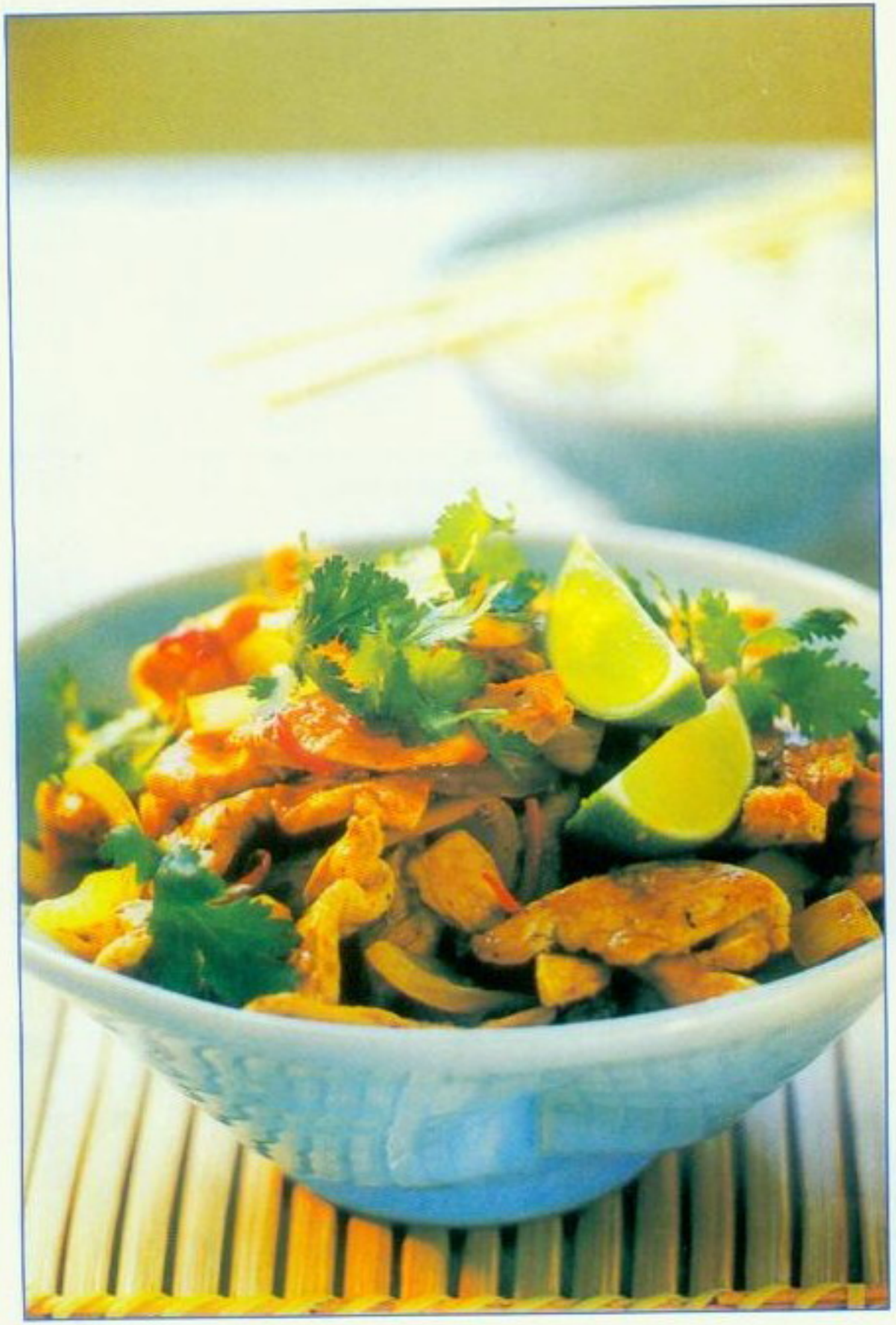
تُوضع كمية الكُسْكسي في سلطانية زجاجية ويُسكب فوقها مرق الدجاج الدافئ المتبل، تغطى السلطانية بإحكام جيداً بورق الألمنيوم فويل، وتترك بعيدة عن النار مدة 15 دقيقة، خلالها ينضج الكُسْكسي تماماً.

تقطع الدجاجة بعد نزع الجلد والعظام، تقطع شرائح رفيعة، تقلّب الفواكه الجافة مدة دقيقة في زيت الذرة حتى تتفتح وتكتسب لمعاناً رائعاً، ثم تقلب شرائح البصل الأحمر مدة دقيقة في الزيت حتى لا يتغير لونها. يُغرف الكُسْكسي في طبق التقديم وتقلب معه الفواكه الجافة وشرائح البصل والصنوبر.

يُجمّل بالنعناع لأخضر الطازج.

شرائح الدجاج على الطريقة الصينية

يُعتبر المطبخ الصيني من المطابخ الغنية بتقديم وجبات صحية، تصلح في حد ذاتها، أن تكون منهجاً من مناهج البرامج الخاصة بالحميات المختلفة، ويُطلق على المطبخ الصيني اسم «مزرعة العالم» لثرائه في تطويع الخضار الطازجة في وجبات رائعة، حيث بدأت صناعة تصدير الأكلات الصينية إلى العالم كله.



المقادير:

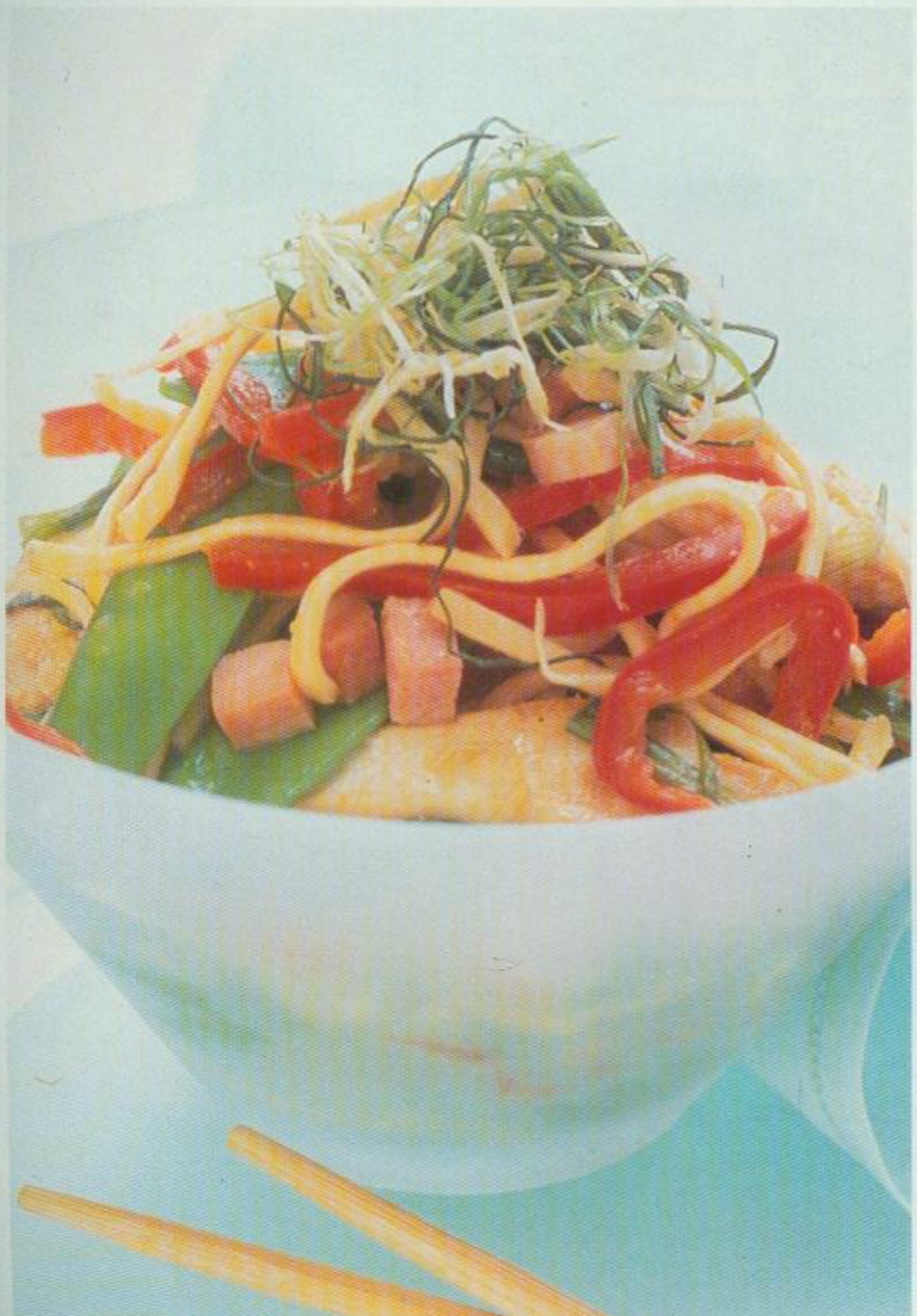
- صدور دجاج مخلاة من العظام والجلد.
- خل.
- زيت السمسم بمقدار ملعقتين متوسطتين.
- ملح وفلفل أسود وملعقة متوسطة من صلصة السمك «أويستر صوص».
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا.
- ملعقة متوسطة من السكر.
- قطرات من عصير الجريب فروت الطازج.
- فليفلة حمراء حلوة.
- أرز صيني (موجود في الأسواق).
- بقدونس وأنصاف ليمون أخضر (لايم) للتجميل.
- بصل أخضر مقطع شرائح.

الطريقة:

تُغسل صدور الدجاج جيداً بالخل ثم تُشطف بالماء، ثم تقطع شرائح رفيعة كالشاورما باستخدام سكّين حاد، ثم تسخن المقلاة الصينية «ووك - Woke»، ويضاف إليها زيت السمسم والبصل الأخضر والفليفلة الحمراء الحلوة، ثم شرائح الدجاج، تقلب جيداً بملعقة خشبية حتى تنضج على مدار خمس دقائق بفعل الارتفاع الحاد لدرجة حرارة المقلاة الصينية وحرارة الزيت.

تقدم مع الأرز الصيني (في الأسواق)، يُطهى على البخار، يجمل الطبق بالبقدونس وأنصاف الليمون الأخضر (لايم).

دجاج بالشعرية على الطريقة الصينية



● المقادير:

- 250 جرام شعرية متوسطة السمك
- ملعقة كبيرة زيت. ويفضل زيت السمسم
- ملعقتان كبيرتان زيت عادي
- زيت غزير للتحمير
- قطعتان من صدر دجاج مزالة الجلد والعظم، ومقطعة الى قطع صغيرة
- حبة فلفل احمر كبير مزال البذور
- 100 جرام فطر
- فصان من الثوم المفروم
- 100 جرام فاصوليا خضراء منظفة
- 100 جرام لحم لانشون مقطع الى مكعبات صغيرة
- باقة من البصل الأخضر مقطع الى قطع صغيرة
- 6 ملاعق كبيرة صلصة «حلو حامض» جاهزة Sweet & Sour Sauce
- قطعة زنجبيل مقشرة ومقطعة الى شرائح رفيعة.

● الطريقة:

1 - تسلق الشعرية في ماء مغلي مملح، ثم تصفى من الماء وتشطف بماء بارد وتصفى منه مرة اخرى، ثم تشوح في زيت السمسم.

2 - يحمر الدجاج في ملعقتي الزيت بطريقة التحمير السريع، ثم يرفع ويوضع جانبا.

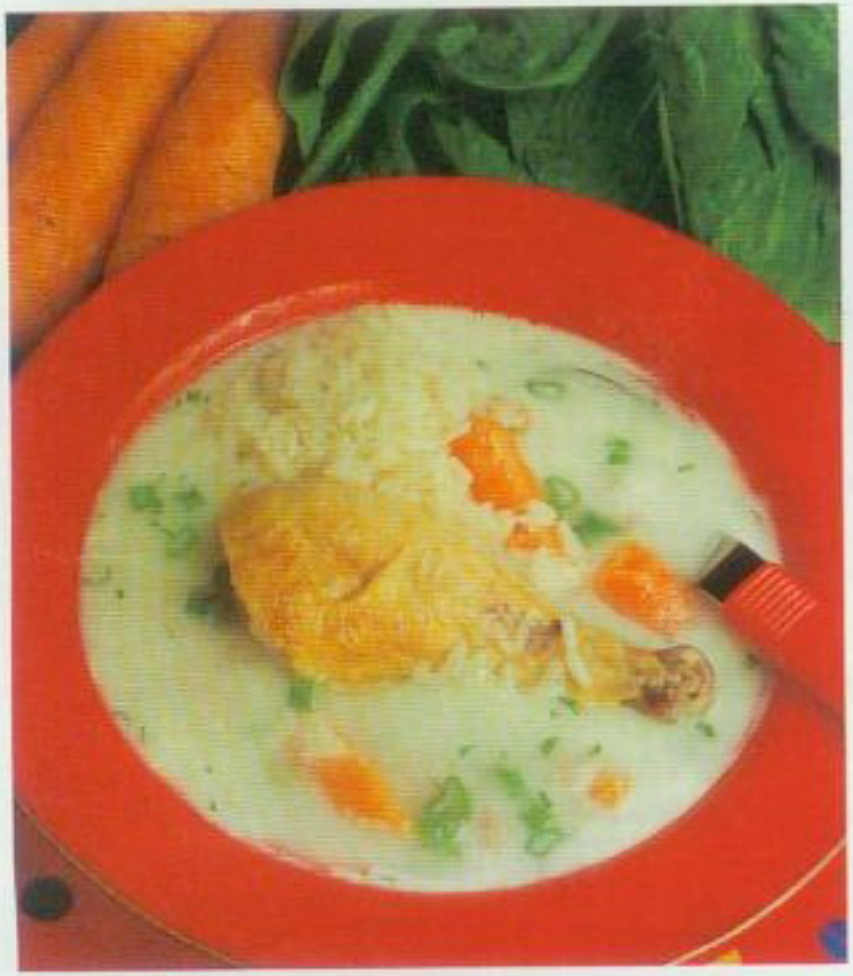
3 - يقطع الفلفل والماشروم الى شرائح، ثم يحمر مع الثوم لمدة دقيقتين في طاسة واسعة، ثم تعاد قطع الدجاج الى الطاسة مع الفاصوليا الخضراء واللانشون ونصف مقدار البصل الأخضر، ويحمر الجميع لمدة 3 دقائق.

4 - تضاف الشعرية والصلصة الحلوة الحامضة، ويقلب الجميع على النار لمدة دقيقتين.

5 - يحمر باقي البصل الأخضر تحميرا غزيرا مع الزنجبيل، حتى يقرمشان فيرفعان من الزيت، وينثران على الشعرية بالخضر والدجاج، ويقدم الطبق على الفور.

شوربة الدجاج

الكمية: لأربعة أشخاص
زمن التحضير: خمس واربعون دقيقة
زمن الطهو: ساعة واحدة



المقادير

- دجاجة مسلوقة ومقطعة
- ملعقتان من الكرفس المفروم
- جزرتان طازجتان
- ثلاثة فصوص من الثوم
- بصلة واحدة كبيرة
- ملعقة سمن كبيرة
- مرق الدجاج

التوابل بحسب الرغبة

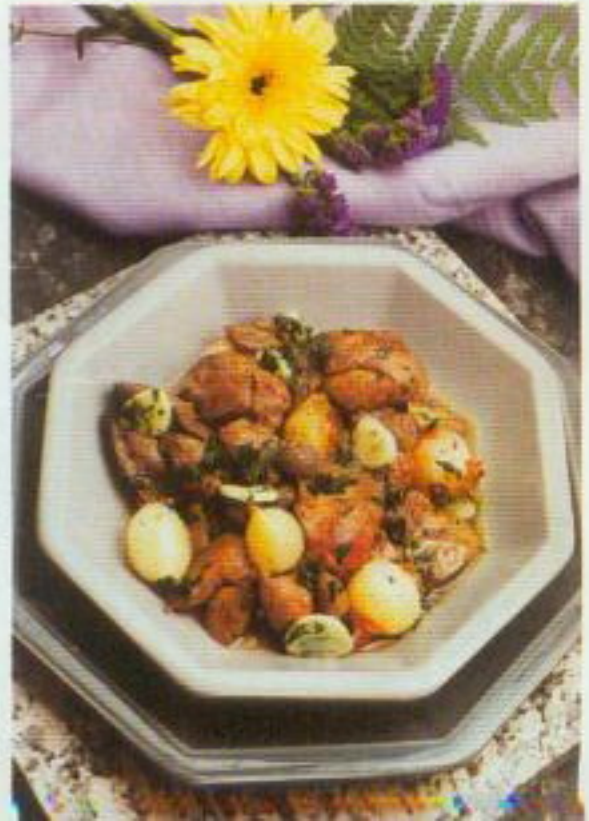
التوابل بحسب الرغبة
ملعقة من الملح
ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
رشة من جوز الطيب
رشة من القرفة
رشة من الزنجبيل

طريقة التحضير

تُقطع الدجاجة المسلوقة وينزع عظمها، ويحتفظ بالمرق إلى حين. يسخّن السمن، ثم يحمّر فيه البصل والثوم لمدة خمس دقائق، ثم يضاف اليه الجزر والكرفس مع التقليب المستمر حتى يلين، ثم يسكب مرق الدجاج فوق المزيج مع اضافة التوابل حتى درجة الغليان. تهدأ بعدها النار وتضاف قطع الدجاج. تقدم ساخنة مع عصير الليمون.

كبد دجاج بالكزبرة والكمون

الكمية: لأربعة أشخاص
زمن التحضير: عشرون دقيقة
زمن الطهو: عشرون دقيقة



المقادير:

- كيلو غرام واحد من كبد الدجاج المقطع.
- خمس بصلات صغيرة مبشورة.
- خمسة فصوص من الثوم مقطعة شرائح.
- ربع كوب من عصير الليمون.
- ربع كوب من الزيت النباتي.

التوابل بحسب الرغبة

- ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء مفرومة.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة.

طريقة التحضير

يقلّى البصل والثوم في الزيت حتى يميلا إلى الاحمرار، ثم يضاف إليه كبد الدجاج ويحرك، ثم يضاف إليه الملح والبهار والكمون والقرفة، وعند النضوج تضاف إليه الكزبرة، ثم عصير الليمون

الدجاج بالمشمش

المقادير:

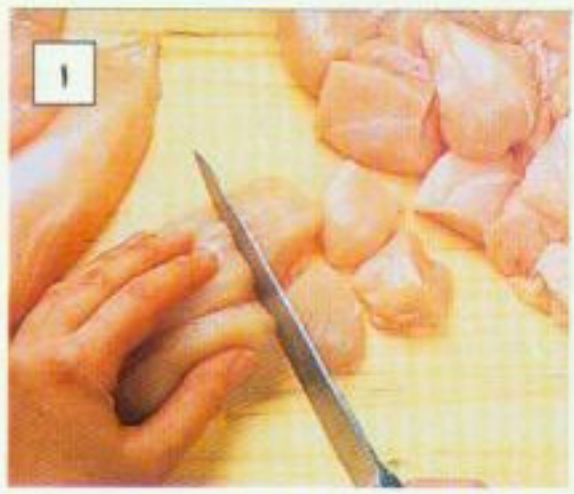
- أربع قطع فيليه صدور دجاج
- ملعقة زيت نباتي
- مئة جم من المشمش المجفف
- كوب من عصير المشمش
- نصف كوب مرقة دجاج
- ملعقة خل ابيض
- قليل من البقدونس المفروم جيداً

التحضير:

١- يشذب الفيليه من الأعصاب والدهون ان وجدت ويفرم مكعبات كبيرة قليلا. ثم يسخن الزيت في المقلاة ويضاف الدجاج. على وجبات. ويحرك حتى يتحمر ويصبح بني اللون قليلا.

٢- يوضع الدجاج المحمر مع المشمش وشراب المشمش والمرقة والخل في طاجن خاص بالميكروويف ثم يقلّب الخليط لعدة مرات ثم يطهى تحت الدرجة المتوسطة/ العليا (٧٥٪) للمايكروويف لمدة اثنتا عشرة ثانية مع تقليبه بعد ست دقائق لمرة.

٣- يضاف الملح وبعض الفلفل للطاجن ويقلّب ويترك لعشر دقائق قبل تقديمه مزينا بالبقدونس المفروم.



مشوي الدجاج بالطماطم والجبنة

المقادير:

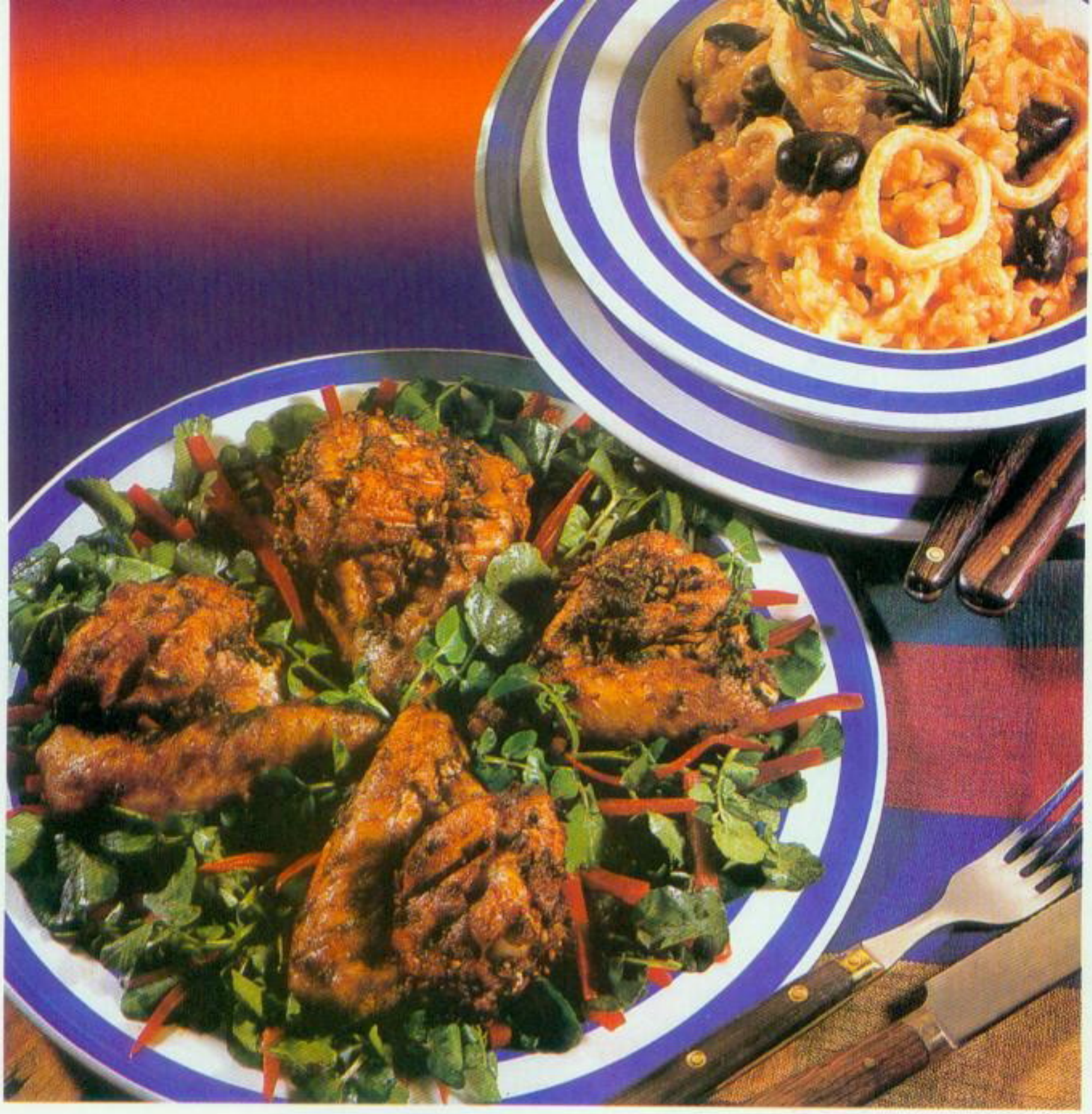
- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- حبة بصل صغيرة. تفرم جيداً
- حبة طماطم صغيرة. تفرم جيداً
- ملعقتان من معجون الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار (حد)
- ملعقتان من مبشور خشن من جبنة الشيدر
- ثلاثة أرباع كوب لب خبز طازج
- فص ثوم. يدق
- دجاجة "١,٢ كيلوجرام"

التحضير:

١- يسخن نصف الزيت في قدر صغيرة ويضاف البصل ويحرك فيه حتى يصبح طريا.

٢- تضاف الطماطم ومعجونها والفلفل الحار وتحرك لخمس دقائق أو حتى يتلاشى السائل من القدر ثم يضاف ويحرك في الخليط الجبنة ولب الخبز.

٣- ينزع الجلد جزئيا بدس الابهام تحته ليسع مقدار ملعقة من صلصة الطماطم المحضرة بعد ان تبرد ثم تسد الفتحة بغرز أعواد الأسنان ثم تصف الأفخاذ فوق شبكة معدنية مثبتة فوق صينية فرن مناسبة لتطلى من حولها ببقية الصلصة المحضرة وتشوى دون ان تغطى في فرن معتدل لأربعين دقيقة ثم تقدم مزينة ببعض أوراق الأعشاب المتوافرة.



مشوي أجنحة الدجاج الحار

المقادير:

- نصف كيلوجرام أجنحة دجاج
- ربع كوب زيت زيتون
- ملعقتان صغيرتان من الفلفل الأسود المطحون
- رشة مسحوق حار "حد"
- حبة بصل منوسطة، تفرم جيداً
- فصان من الثوم، يدقان
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة زعتر مفروم
- ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق الفلفل البارد

التحضير:

١- يخلط الزيت مع الفلفل بأنواعه والثوم والملح والبصل والزعتر في وعاء خلطا جيدا ثم تقلّب الأجنحة بالخليط وتترك في الوعاء وتغطى وتوضع في البراد لعدة ساعات أو لليلة.

٢- تخرج الأجنحة لتصف متقاربة على شبكة الفرن المعدنية وتشوى دون أن تغطى في فرن معتدل الحرارة لأربعين دقيقة ثم تخرج وتصف في صحن تقديم واسع مفروش بأوراق الأعشاب المفضلة أو المتوافرة ليقدم ساخنا مع الخبز.

كاري الدجاج بالزبيب المجفف

المقادير:

- أربع من قطع الدجاج المختلفة
- ملعقتان من الطحين
- خمسة وعشرون جم زبدة
- حبة بصل متوسطة. تفرم
- فص ثوم. يدق
- حبة فلفل اخضر متوسطة. يزال لبها وبذورها وتفرم
- ملعقتان صغيرتان مسحوق كاري
- ثلاثة ارباع كجم طماطم ناضجة تهرس قليلا بالشوكة
- ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج المفروم ناعما
- ملعقتان من الخل الأحمر
- خمسون جم زبيب مجفف أو كشمش

التحضير:

١- تعفر قطع الدجاج بالطحين ثم تذاب الزبدة في قدر كبيرة ثم يضاف الدجاج ويحمر جيدا من كل جانب ثم يخرج ويحفظ دافئا.

٢- يضاف البصل والثوم والفلفل والكاري والزعتر وتحرك لخمس دقائق ثم تضاف الطماطم بسائلها والخل ويعاد الدجاج ويضاف الملح المطلوب ثم تغطى القدر وتترك على نار هادئة لثلث ساعة.

٣- يضاف للكاري الزبيب أو الكشمش ويحرك فيه ومن ثم يقدم منثورا ببعض الأعشاب المفرومة ليتناول مع الخبز أو الأرز الأبيض.

دجاج بتتبيلة من مختلف البذور

المقادير:

- ثماني قطع دجاج متنوعة
- ست حبات من الفلفل الأحمر الحار الصغير. تزال بذورها
- فصان من الثوم. يدقان
- ثلاثة أرباع كوب خل أحمر
- ملعقة زنجبيل مقشر ومفروم
- ملعقة صغيرة من بذور الكمون
- ملعقة صغيرة من بذور الهيل
- ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة
- ملعقة صغيرة من الكركم
- ملعقة سكر
- خمسون جم سمن نباتي

التحضير:

١- توضع قطع الدجاج في وعاء كبير ويوضع الفلفل مع الثوم والخل والزنجبيل والبذور والكركم والسكر في خلاط وتدوّر حتى تتجانس فتفرغ فوق الدجاج في الوعاء ويغطى الوعاء ويترك بالبراد لعدة ساعات أو لليلة مع تقليبه خلال تلك الفترة لعدة مرات في تتبيلته.

٢- يخرج الدجاج من التتبيلة ونحتفظ بها ثم يسخن السمن في قدر كبيرة وتضاف قطع الدجاج وتطهى على نار معتدلة لخمس دقائق أو حتى تتحمر من الجانبين.

٣- تضاف التتبيلة المتبقية في الوعاء حتى تغلي فتقلل الحرارة وتغطى القدر وتترك لنصف ساعة حتى التأكد من نضج الدجاج فيقدم ساخنا مع طبق من الأرز الأبيض.

الدجاج بالطماطم والفطر

المقادير:

- ٢١٠ جم رؤوس فطر صغيرة
- حبة بصل متوسطة
- ١٢ ساق دجاج
- ملعقة زيت نباتي
- فص ثوم، يدق
- علبة زنة ٤١٠ جم حساء طماطم مركز
- نصف كوب خل تفاح
- نصف كوب مرقة دجاج
- ملعقة صغيرة من الاوريجانو المجففة
- ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- ملح وفلفل مطحون، حسب الحاجة

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة ١٨٠م ويقطع الفطر إلى أرباع ويفرم البصل جيدا.

٢- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويطهى الدجاج على وجبات على نار متوسطة حتى يتحمر من جميع الجهات ثم ينقل إلى طاجن حراري كبير.

٣- يوضع البصل والثوم في قدر متوسطة ويحركان على نار متوسطة حتى يصبح لون البصل ذهبيا ثم ينثران فوق الدجاج بالطاجن وبعدها تضاف باقي المقادير للقدر ومعها الملح والفلفل المطلوب وحال تغلي تقلل الحرارة وتترك القدر لعشر دقائق ثم يسكب الخليط فوق الدجاج بالطاجن الذي يغطى ويدخل إلى الفرن المحضر ويبقى لحوالي خمس وثلاثين دقيقة أو حتى ينضج الدجاج جيدا ليقدم مع صحن من الأرز الأبيض أو المعكرونة.

سلطة الملفوف والدجاج

المقادير:

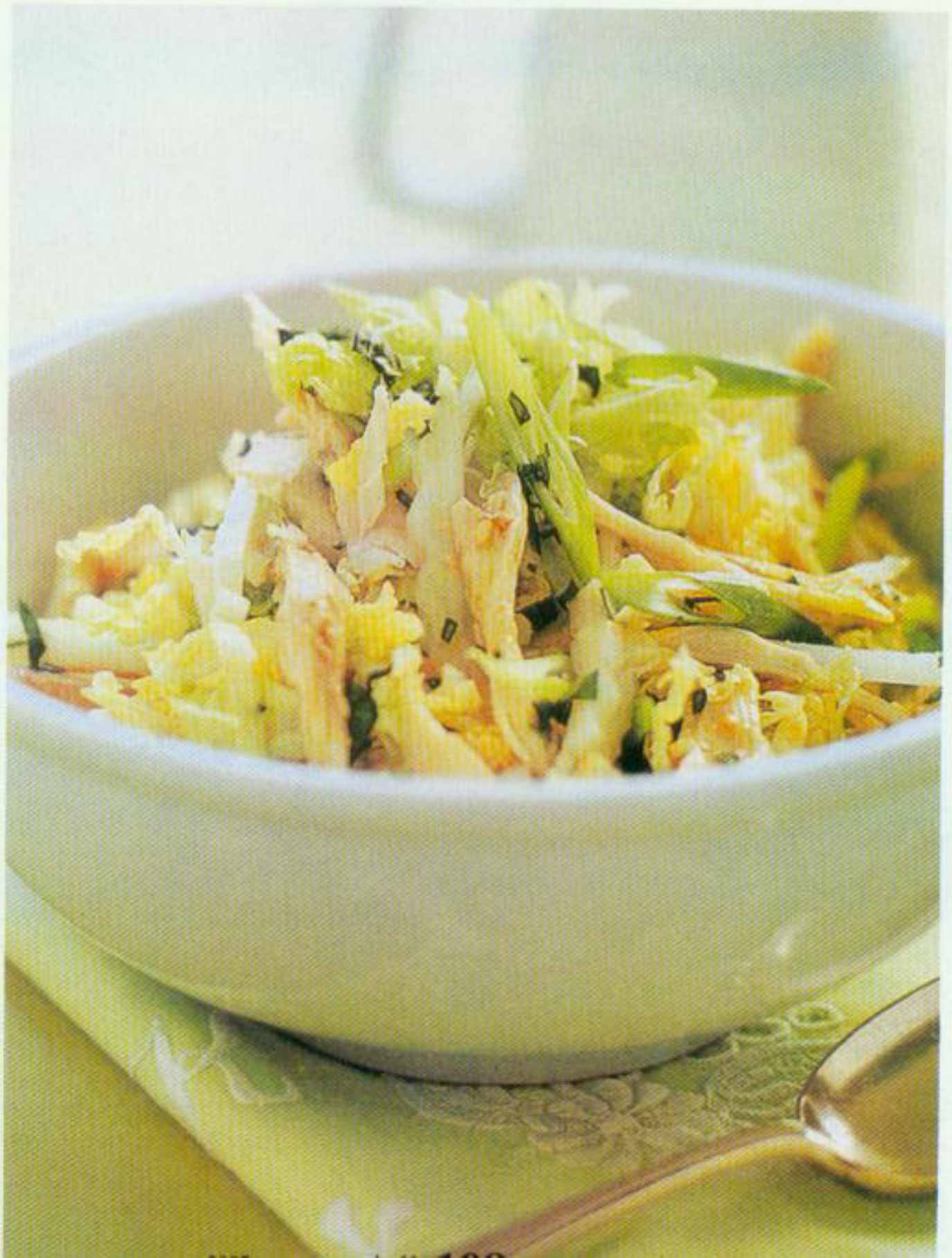
- أربعة أكواب من لحم صدر الدجاج المسلوق
- أربعة أكواب من الملفوف المفروم جيداً
- أربعة حبات بصل أخضر تقطع شرائح رقيقة
- ربع كوب أوراق بقدونس مفرومة جيداً
- فصان من الثوم بدقان
- ربع كوب زيت فول
- ربع كوب عصارة ليمون
- ملعقتان من صلصة السمك
- ملعقة سكر

التحضير:

١- يوضع الدجاج بعد تفتيته بشوكتين، مع البصل والملفوف والبقدونس في وعاء كبير.

٢- يخلط الثوم والزيت والخامض والصلصة والسكر في وعاء صغير خلطا جيدا.

٣- يقلّب خليط الملفوف جيدا ويرش بخليط الخامض ثم تقدم السلطة في صحن تقديم عميق.



طاجن الدجاج بصلصة الجوز والفلفل

المقادير:

- دجاجة (١,٥ كجم) تقريبا
- حبة بصل كبيرة، تفرم
- فص ثوم، يفرم
- ساقان من الكرفس، يفرمان
- ملح وفلفل أسود مطحون حسب الرغبة
- تسعون جم لب جوز يفرم جيداً
- ملعقتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو المطحون

التحضير:

١- توضع الدجاجة ومعها البصل والثوم والكرفس والملح في قدر كبيرة ثم تغمر بالماء وتسلق لساعة وربع الساعة حتى نضجها فتصفى وتحتفظ بالمرقة دافئة.

٢- توضع المرقة في البراد حتى يتجمد على السطح الدهن فيفش بالملعقة ويرمى ثم يؤخذ منها مقدار (١٧٥ مل) ويوضع في قدر ويضاف الجوز وتحرك المرقة على نار هادئة حتى تتكاثف ويضاف لها بعض الملح والفلفل الأسود المطحون.

٣- يخلط الزيت بالفلفل الحلو المطحون ثم تصف الدجاجة بعد تقطيعها إلى ثماني قطع في طاجن تقديم حراري وتسكب فوقها صلصة الجوز ومن ثم تطلى بخليط الزيت والفلفل وتحمص قليلا تحت النار العليا لفرن وتقدم مباشرة وهي ساخنة.

الدجاج المكسيكي

المقادير:

- قطع دجاج متوسطة (١,٥ كجم) تقريبا
- كوبان من مرقة الدجاج
- بصلة متوسطة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- كوبان من أوراق الكزبرة. تفرم خشناً
- حبة فلفل أخضر متوسطة (حارة أو باردة) تزال بذورها وتفرم
- علبة زنة (٢٥٧ جم) طماطم خضراء
- كوب من اللوز المطحون
- ملعقتان من زيت الذرة

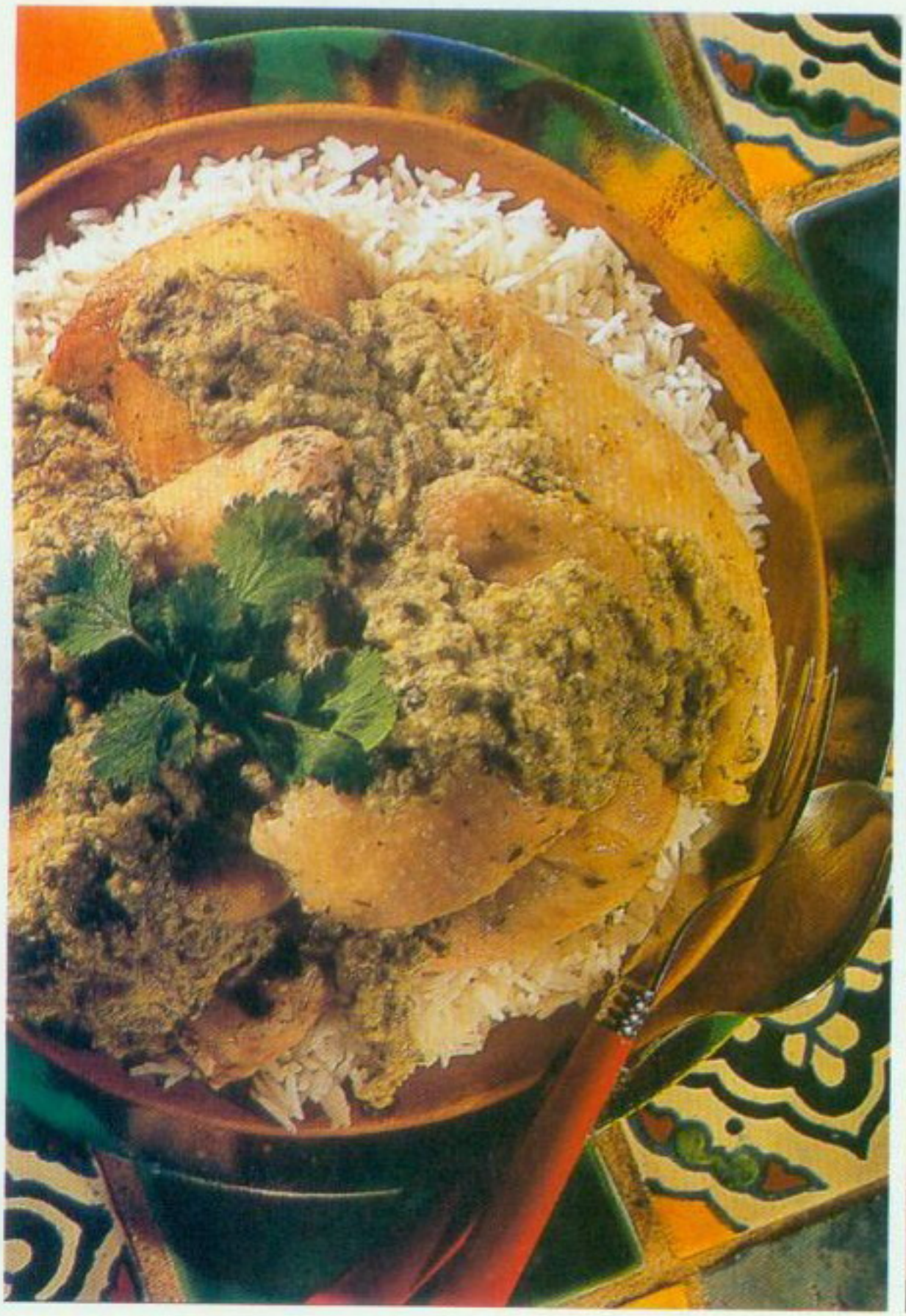
التحضير:

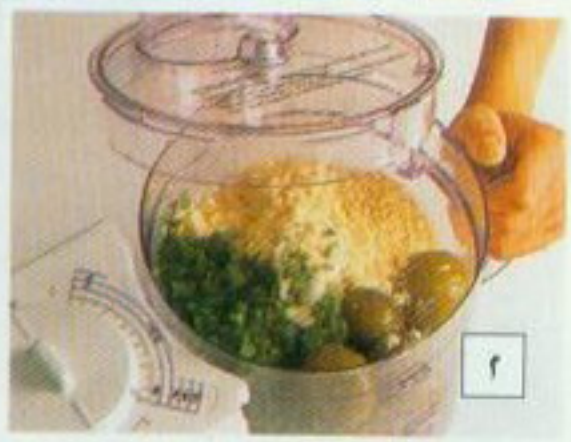
١- يوضع الدجاج في مقلاة واسعة أو قدر كبيرة وتسكب فوقه المرقة ثم يغطى ويترك على نار هادئة لثلاثة أرباع الساعة أو حتى ينضج ثم يصفى وتوضع المرقة في وعاء وتحفظ.

٢- يوضع البصل مع الثوم والكزبرة والفلفل والطماطم مع سائلها ثم اللوز في الخلاط وتدوّر قليلا حتى يصبح لدينا معجون خشن.

٣- يسخن الزيت في مقلاة واسعة وتضاف صلصة اللوز الخضراء وتحرك على نار هادئة لأربع دقائق ثم تسكب فوق الدجاج في طاجن أو قدر مناسبة.

٤- يضاف إلى المرقة مقدار من الماء يجعلنا نحصل على كوبين منها ثم تسكب وتقلّب مع الدجاج والصلصة بلطف والنار هادئة مع إضافة الملح ثم تصبح الطبخة جاهزة لتقدم فوق طبق من الأرز الأبيض وتزين بقليل من أوراق الكزبرة.





الدجاج بالليمون

المقادير:

- ١٤ قطعة فيليه أفخاذ دجاج(١,٥ كيلو جرام)
- كوب زبيب "كشمش"، يفرم خشناً
- ثلاث حبات بصل أخضر، تفرم جيداً
- تفاحة متوسطة، تقشر وتزال بذورها وتبشر
- ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- نصف كوب لب خبز طازج
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ثلث كوب لوز مقشر، يحمص
- نصف كوب عصير ليمون
- ربع كوب صلصة خوخ
- نصف كوب خل تفاح
- نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- كوب مرقة دجاج

التحضير:

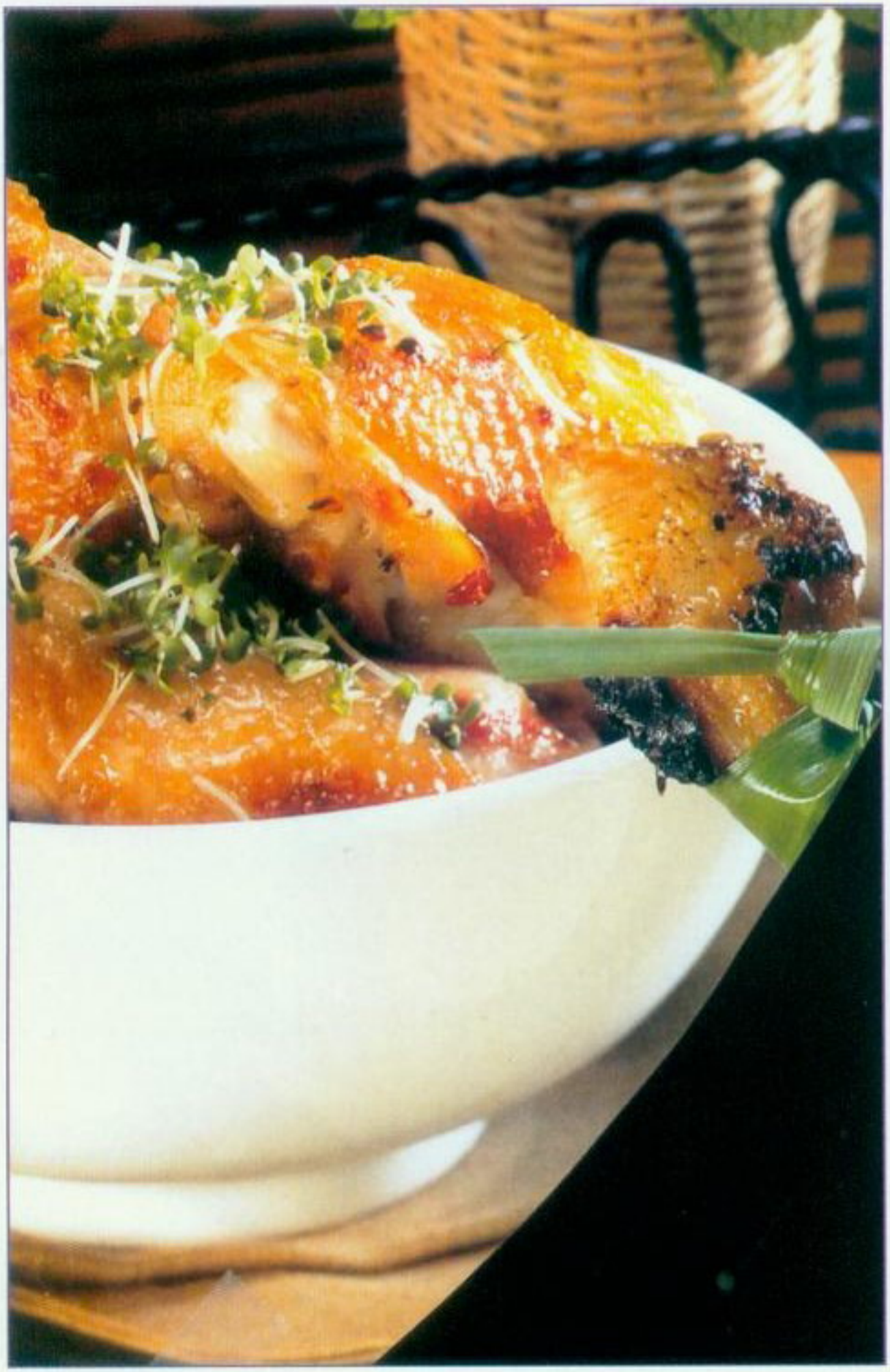
١- يخلط الزبيب مع البصل والتفاح والزنجبيل ولب الخبز في وعاء كبير، ثم تمد مقدار ملعقة كبيرة من الخليط على كل قطعة دجاج، ثم تلفها وتثبت نهايتها بغرز عود تنظيف أسنان.

٢- يسخن الزيت في قدر كبيرة وتطهى لفائف الدجاج المحشوة على وجبات حتى تتحمر، ثم تخرج من القدر.

٣- تخلط باقي المقادير في قدر وتسخن حتى تغلي ثم يعاد الدجاج وتقلل الحرارة وتترك القدر غير مغطاة لحوالي ثلث ساعة أو حتى تنضوج الدجاج لتخرج اللفائف وتزيل عنها الأعواد.

٤- تقدم لفائف الدجاج منثورا فوقها لوز محمص وشرائح خفيفة من البصل الأخضر.

الدجاج المشوي



المقادير:

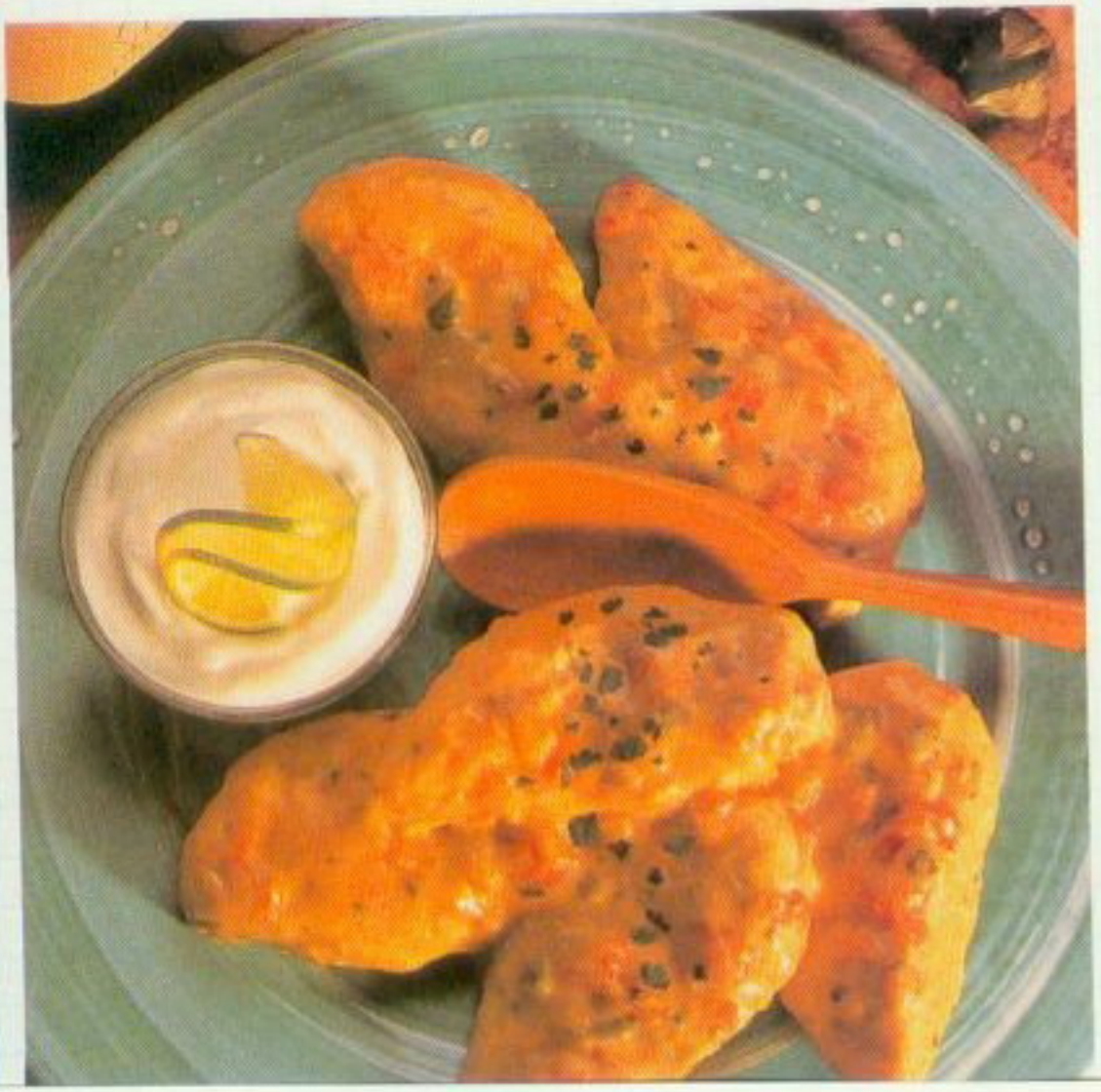
- 8 قطع من فخذ الدجاج مع العظم.
- ملعقتا طعام من العسل.
- فص ثوم مدقوق.
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبروش.
- ملعقة طعام من صلصة الصويا.
- ملعقة طعام من صلصة الفلفل الحار.

الطريقة:

ضعي الدجاج في «بيركس» كبير، اخلطي العسل والثوم والزنجبيل والصلصات معاً في وعاء صغير، اسكبي المزيج فوق الدجاج، اخلطي جيداً حتى يُغطّى الدجاج من كل النواحي، غطّي الوعاء واحفظيه في الثلاجة ساعات عدّة، أو طوال الليل، صفي الدجاج فوق وعاء صغير، اشوي الدجاج فوق الشواية، ادهنيه بمرق النقع أثناء عملية الشي، ثم اشويه في فرن أو شواية مغلقة مدة نصف ساعة أو حتى يتحمر من الناحيتين وينضج بحسب الرغبة، أثناء الشي في الفرن اقلبي الدجاج على الوجه الآخر، ادهنيه بالمرق.

◆ الكمية تكفي لـ: 4 أشخاص.

الدجاج المحمر
بنكهة الخردل والرمان

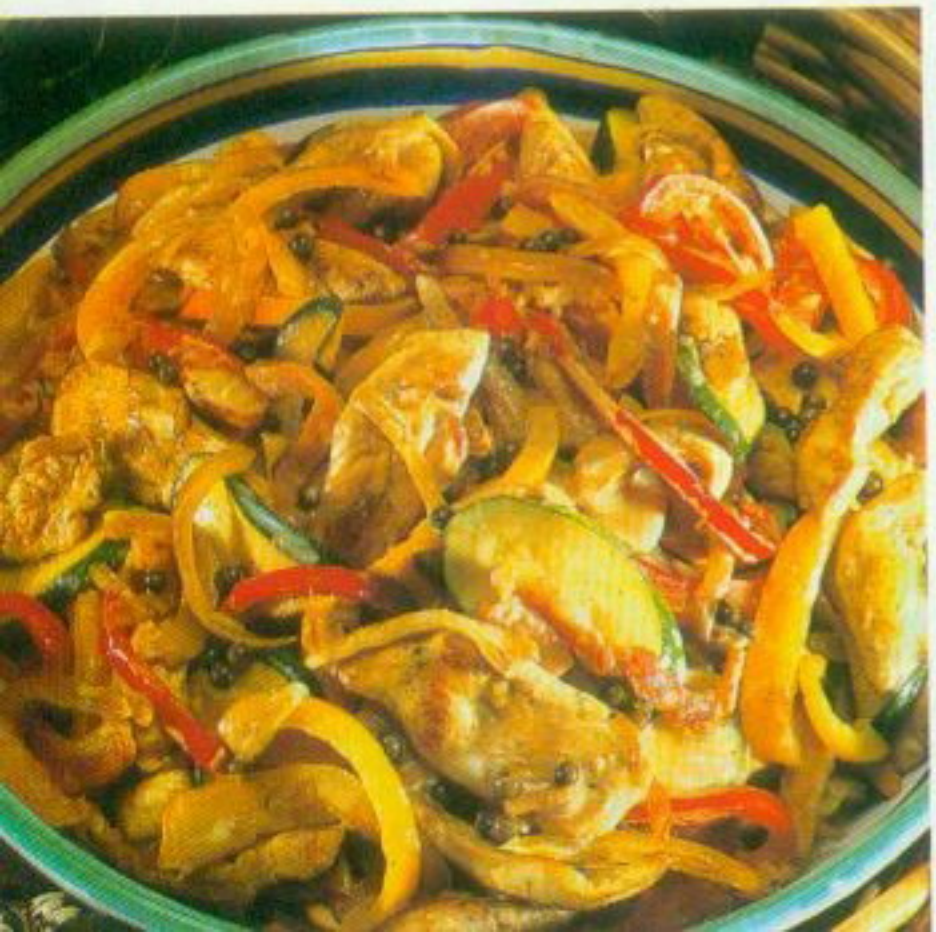


☆ المقادير:
- كيلوجرام من صدور الدجاج المخلية
- زيت وملعقة زبدة للتحمير
- نصف كوب عصير رمان طازج مركز
- ملعقتان متوسطتان خردل
- ملح وفلفل وبهارات حارة
- بقدونس مفروم - لبن (زبادي)
- ليمون للتجميل
- ربع كوب حليب
- بيضتان
- بقسماط - خل أبيض
- حلقات بصل

* الطريقة:

تغسل صدور الدجاج بالماء المضاف اليه الخل والملح ثم تشطف جيدا بماء حار، وتدق بالمدق الخاص بترقيق اللحم. تتبل بالملح والفلفل والبهارات وتنقع في خلطة الحليب والبيض والرمان والخردل وحلقات البصل لمدة نصف يوم داخل البراد، ثم تغمس في البقسماط وتحمر تحميرا عميقا في الزيت المضاف اليه الزبدة حتى يصير لونها ذهبيا، فتجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة بعد تجميل الطبق بقشر الليمون. يمكن تقديم سلطة لبن معها.

فيليه الدجاج بالكوسا



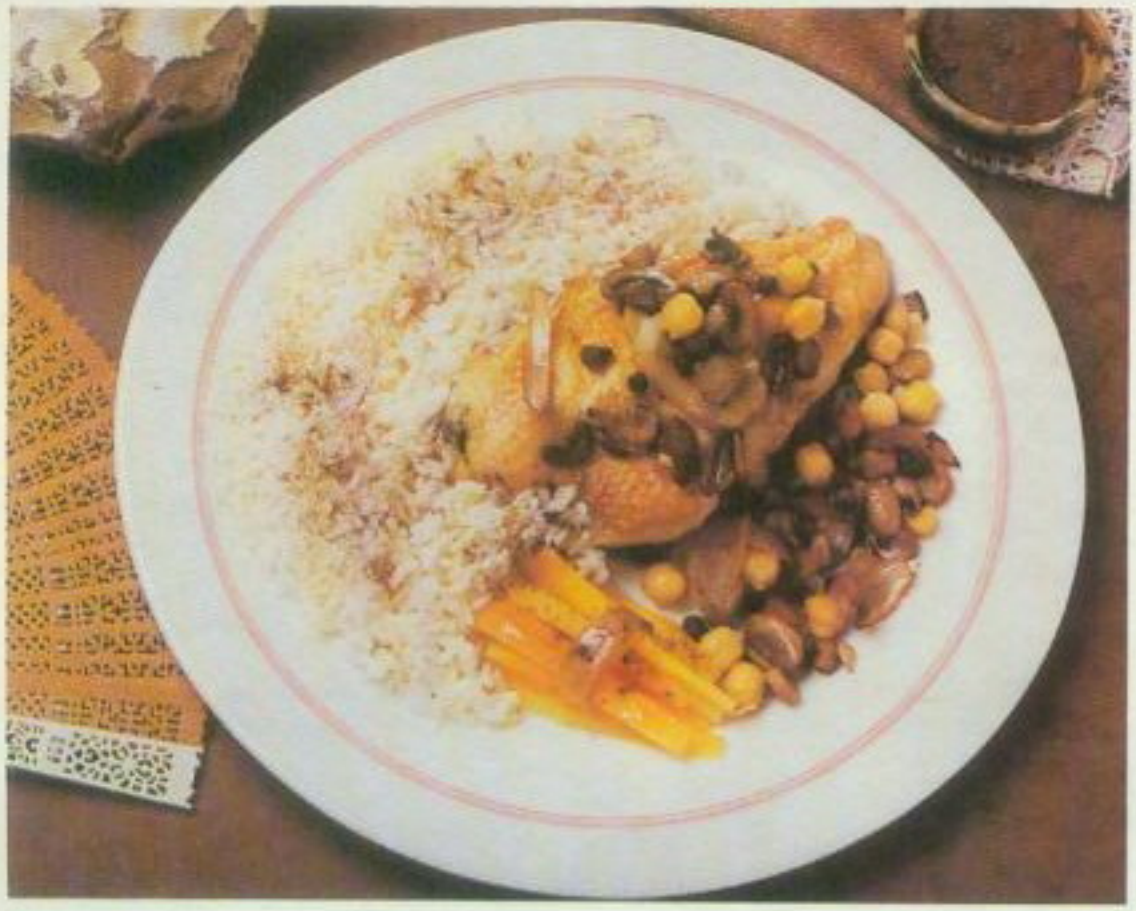
المقادير:
- ملعقة زيت نباتي
- نصف كجم فيليه صدور دجاج، تقطع شرائح خفيفة
- حبة بصل متوسطة، تقطع شرائح خفيفة
- حبة كوسا متوسطة، تقطع حلقات خفيفة
- حبة فلفل أصفر بارد متوسطة، تقطع شرائح طولية خفيفة
- حبة فلفل أحمر بارد حمراء، تقطع كسابقتها
- ملعقة خل أبيض
- نصف كوب كريمة

التحضير:

١- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويطهى الدجاج مع تحريكه من حين إلى آخر حتى يتحمر جيداً فيخرج من القدر.

٢- يضاف ويحرك البصل مع الكوسا والفلفل بلونيه حتى يصبح البصل طريا فيعاد الدجاج للقدر ويضاف الخل ثم يحرك الخليط حتى يغلي فتضاف الكريمة، وتحرك معه حتى يسخن جيدا فيفرغ في طاجن تقديم عميق قليلا ويقدم مباشرة وهو لا يزال

دجـــــاج بـالحمـــص



بمذاق جوزة الطيب، تقدم يخنة الدجاج والأرز هذا الطبق الجديد، مع الفطر والجزر والحمص، على الطريقة الشامية، وبكل تنوع البهار والقرفة. المقادير تكفى ٤ أشخاص.

● المقادير:

1500 جرام دجاج مقطع
8 فصوص ثوم مدقوق
بصلة مقطعة شرائح
3 أكواب ماء
كوب أرز
نصف كوب حمص
نصف كوب فطر مقطع
نصف كوب لوز
نصف كوب زيت نباتى
ملعقة صغيرة ملح
نصف ملعقة صغيرة بهار (فلفل)
ربع ملعقة صغيرة قرفة
ثمن ملعقة صغيرة مسحوق جوزة الطيب
عصير ليمونة حامض

التحضير:

● انقعى الحمص بالماء الفاتر لمدة 12 ساعة.

● حمرى الدجاج بالزيت، وضعيه جانبا.

● لفحى البصل، واللوز والفطر بالزيت.

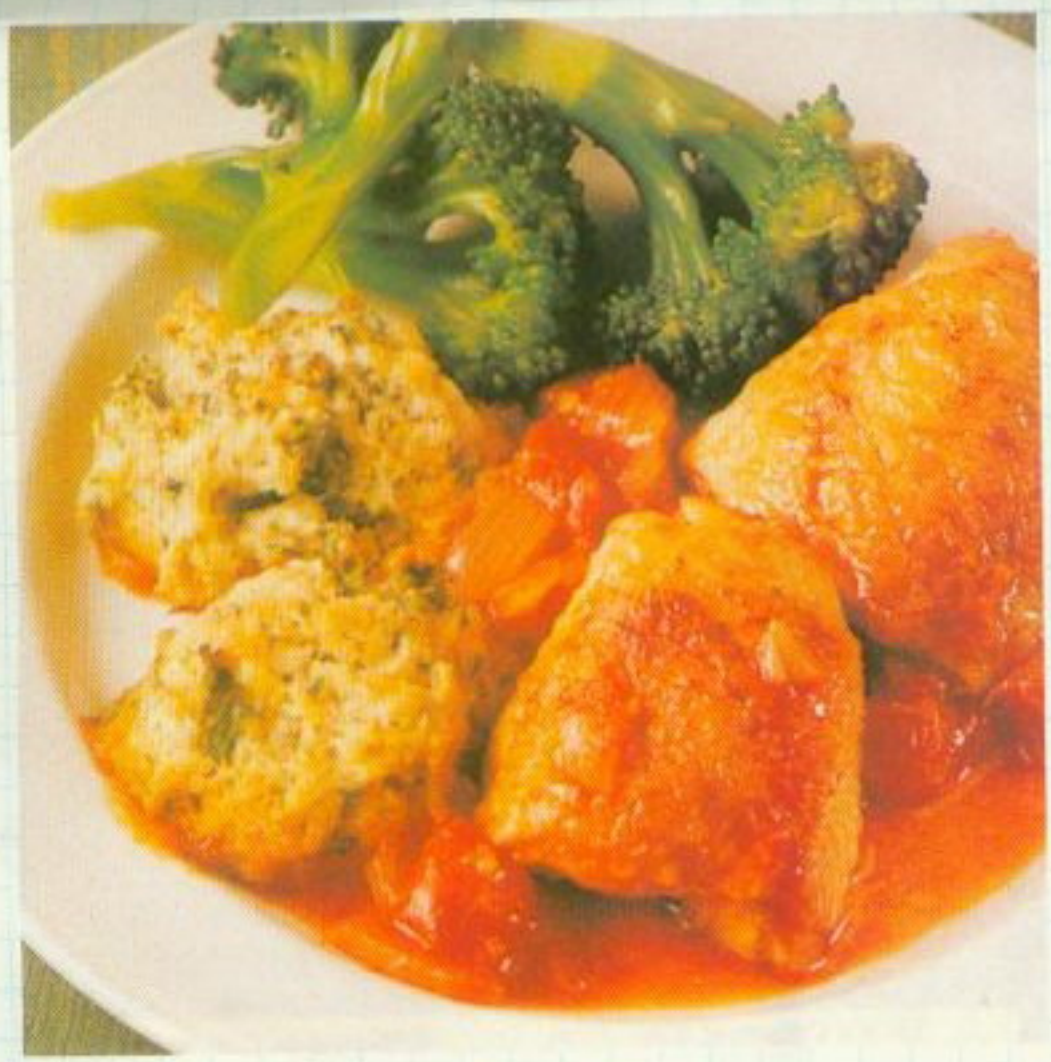
● أضيفى الدجاج والحمص، والثوم وعصير الليمون الحامض.

● قلبى الخليط قليلاً ثم اسكبى الماء.

● تبلى بالملح والبهار والقرفة وجوزة الطيب.

● أكملى الطهى حتى النضوج وقدمى يخنة الدجاج مع الأرز.

يخنة الدجاج مع البطاطس المهروسة والبروكولي



☆ المقادير :

دجاجة كبيرة الحجم (١٣٠٠ جرام)
٢-٣ حبات فلفل أحمر حلو
بصلتان مقطعتان لشرائح متوسطة السمك
عصير طماطم (نصف كوب) ونصف كوب ماء
ملح وفلفل حار وبهارات خاصة بالدجاج (في الأسواق)
بروكولي (قرنبيط أخضر)
كيلو جرام بطاطس
خبز مستدير (هامبورجر بريد)
بقدونس مفروم ناعماً
نصف كوب حليب منزوع الدسم
بيضة
ملعقتا زبدة كبيرتان

* الطريقة:

تنظف الدجاجة جيداً بالطريقة المعروفة ثم تقطع لست قطع، تتبل وتقلب في الزبدة مع شرائح البصل والفلفل الأحمر، يضاف اليها عصير الطماطم ونصف كوب ماء وتزج في فرن حار لمدة ساعة حتى تنضج، تقطع البطاطس مكعبات وتسلق وتصفى، ثم تتبل ويضاف اليها الحليب والبيضة وملعقة زبدة وترفع على نار هادئة مع التقليب. تحمص أنصاف الخبز في التوستر ويملأ بالبطاطا وتجمل بالبقدونس المفروم، تقدم مع يخنة الدجاج والبروكولي المسلوق والمتبل.

أفخاذ الدجاج بالزيتون والكوسا

المقادير:

- ١,٥ جم أفخاذ دجاج - ملعقتا زيت زيتون - ملعقتا زبدة - فص ثوم - نصف كوب خل تفاح - نصف كوب مرقة دجاج - قليل من الملح والفلفل المطحون - ملعقتا بقدونس طازج مفروم - ٢٠ حبة من الزيتون الأخضر والأسود منزوعة البذور - أربع حبات كوسا صغيرة، تشذب نهاياتها وتقرم قطعا صغيرة (نصف سم)

التحضير:

- يسخن الزيت في قدر كبيرة وتضاف الزبدة وعندما ترغو يضاف الدجاج في صف واحد وحين يتحمر يقلب على الجانب الثاني ويمكن طهي الدجاج على وجبتين اذا اضطررنا لذلك.
- يضاف الثوم والخل والمرقة والملح والفلفل ونجعلها تغلي ونغطي القدر ونقوم بتقليل الحرارة لينضج الدجاج بهدوء لحوالي نصف ساعة.
- تضاف الكوسا وتطهى لحوالي عشر دقائق وحين نضوجها مع الدجاج يضاف الزيتون ويطهى حتى يسخن ليضاف البقدونس وتقدم كل قطعة من الدجاج مع الزيتون والكوسا والصلصة بكميات متساوية تقريبا.

فخذ الدجاج مع صلصة الحبق

المقادير:

- ملعقة طعام من برش قشر الليمون.
- نصف كوب من عصير الليمون.
- نصف كوب من زيت الزيتون.
- نصف كوب من الخل الأبيض.
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة.
- نصف كوب من السكر البني.
- نصف ملعقة صغيرة من الثوم البودرة.
- ملعقة طعام من الكركم.
- ملعقة صغيرة من الكمون الناعم.
- ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة.
- اثنتا عشرة قطعة من الجزء الأسفل من فخذ الدجاج (المدقة).
- حبتا طماطم مقطعتان شرائح.

مقادير صلصة الحبق:

- نصف كوب من زيت الزيتون.
- ملعقة طعام من الخل الأبيض.
- ملعقتا طعام من الحبق الطازج المفروم.

الطريقة:

اخلطي قشر الليمون وعصير الليمون والزيت والخل والثوم والسكر والثوم والكركم والكمون والبهارات معاً في وعاء كبير. انقعي الدجاج بالمزيج. غطي الوعاء واحفظيه في الثلاجة عدة ساعات أو طوال الليل مع التقليب بين حين وآخر. صفي الدجاج. تخلصي من المرق. ضعي الدجاج فوق منصب من السلك. ضعيه داخل صينية فرن. اشوي في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة أو حتى يتحمر الدجاج وينضج. قدمي إلى جانب شرائح الطماطم وصلصة الحبق.

طريقة تحضير الصلصة:

اخلطي جميع المواد معاً جيداً.

❖ **الكمية تكفي لـ:** 6 أشخاص

الدجاج بالكزبرة الخضراء والأرز

مدة التحضير: ٣٥ دقيقة
مدة الطهي: ٤٠ دقيقة

☆ المقادير (لأربعة أشخاص)
نصف كيلوجرام قطع دجاج من الفخذ بدون جلد ولا عظم مقطعة قطعاً صغيرة
ثلاث ملاعق كبيرة زيت طهي
بصلة كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة
فلفل أحمر غير حريف مقطع مكعبات متوسطة الحجم
فصا ثوم مهروسان
فنجان ونصف الفنجان أرز طويل الحبة (بسمتي)
علبة مرقة الدجاج سعة كوب وثلاثة أرباع الكوب
ربع كوب ماء
علبة (٢٨ أونصة) طماطم معلبة كاملة يتم تصفيتها وتقطيع الطماطم مكعبات متوسطة الحجم ثم تصفى الطماطم مرة أخرى بعد تقطيعها
ملعقة صغيرة زعتر مجفف (أوريجانو)
ملعقة صغيرة كمون مطحون
ملعقة صغيرة ملح
ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
كزبرة خضراء مفرومة

* الطريقة:
جففي قطع الدجاج بورق ماص. حمري نصف كمية الدجاج في وعاء عميق سميك الجدران بملعقة زيت على نار متوسطة مع التحريك لمدة خمس الى ست دقائق. ارفعي الدجاج من الوعاء ثم حمري باقي قطع الدجاج بملعقة زيت أخرى ثم ارفعيها وضعيها جانباً.

سخني الفرن الى درجة ٣٥٠ فهرنهايت.
أضيفي البصل والفلفل الى الوعاء واطبخي حتى تصبح الخضروات طرية (لمدة ٤ دقائق تقريباً) مع إضافة قليل من الماء حتى لا تجف. أضيفي الثوم ثم اطبخي لمدة دقيقة. ارفعي المواد من وعاء الطهي بواسطة ملعقة كبيرة مخرمة حتى لا تحمل الزيت معها. أضيفي ما تبقى من زيت الطهي واطبخي الأرز حتى يصبح لونه ذهبياً (٤ – ٥ دقائق). ضيفي اليه مرق الدجاج والماء والطماطم، الزعتر، الكمون، الملح والفلفل الأسود. دعيه يغلي ثم خفضي النار ودعي الأرز يطهو ويتشرب السوائل (١٠ دقائق).
أضيفي قطع الدجاج المحمرة واخلطيها مع الأرز بلا تدريج وكذلك البصل والفلفل.
غطي الوعاء وضعيه في الفرن الحامي لمدة ٣٠ دقيقة.
بعد اخراجه من الفرن، اخلطي معه الكزبرة المفرومة، ثم أعيدي الغطاء واتركي الوعاء لمدة عشر دقائق ليبرد، قبل تقديمه.

الحمص بالدجـــاج

● المقادير:

٢ كوب حمص ـ كـوب بصل شرائح ـ كوب جزر مبشور ـ ربع رأس ثوم ـ ٢ مكعب ماجـي ـ نصف كيلو دجاج شرائح ـ ملعقة مستردة ـ ٢ ملعقة صلصة ـ ملعقة كتشب ـ ملعقة بيكربونات.

● الطريقة:

ينقع الحمص بعد أن يغسل ويترك ليلة ثم يسلق مع كربونات الصوديوم حتى ينضج. يشوح البصل والثوم حتى يصفر لونهما. يضاف الجزر والصلصـة والكتشب ويترك ليسبك. يتبل الدجاج الشرائح الرفيعة بعد أن تغسل وتجفـف باللبن والمستردة وجزء من البصل والثوم. يشوح الـدجاج جيداً حتى يتشرب ويضاف إلى الصلصة بعـد أن يضاف الماجي. يضاف الحمص ويقلـب على النار خمس دقائق وتكون النار هادئة. يغرف ويجمل ويقدم ساخناً مع الأرز والسلطة.

أطباق لنهاية الأسبوع

هذه الاطباق اللذيذة من الدجاج، تصلح لعطلة نهاية الاسبوع، لانها سهلة ولذيذة ومتنوعة، هذا بالاضافة الى انها فقيرة في السعرات الحرارية، ما عدا الكرواسان المحشو بالدجاج والجبن المبشور الذي سيعجب الصغار جدا، وبالهنا والشفا.

دجاج محمر بالبهارات والمكسرات

● المقادير:

- نصف كيلو قطع دجاج من الصدر.
- وحدة فلفل احمر حريفة مقطعة الى قطع صغيرة.
- 3 فصوص ثوم مفروم.
- عصير ليمونة كبيرة.
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- ملعقتان صغيرتان قرفة.
- 3 ملاعق كبيرة زبيب.
- 3 ملاعق كبيرة صنوبر.
- ملعقة كبيرة نعناع اخضر مفروم.
- ملح وفلفل حسب الرغبة.

● الطريقة:

1 ـ يقطع الدجاج الى شرائح رفيعة ثم يتبل بالفلفل الاحمر، والثوم والليمون وملعقة كبيرة زيت والقرفة والزبيب والصنوبر، وملح وفلفل حسب الرغبة. ويترك الدجاج جانبا لمدة ساعة.

2 ـ يسخن باقي الزيت في اناء على النار، ثم يضاف الدجاج ويطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة 8 دقائق او حتى يصبح ذهبي اللون. ثم تصب فوقه صلصة التتبيل مع المكسرات وبعد ان يغلي الخليط ينثر فوقه النعناع ويقدم على الفور مع سلطة خضراء وخبز فرنسي.

كرواسان محشو بالدجاج والجبن المبشور

● المقادير:

- ملعقة كبيرة زيت.
- قطعتان من صدر الدجاج.
- بصلة مقطعة الى شرائح.
- 4 وحدات من «الماشروم» الفطر المقطع الى شرائح.
- 4 وحدات «كرواسان» كبيرة.
- 4 ملاعق صغيرة مسطردة حب.
- 100 جرام جبن شيدر مبشور.
- اوراق خس وجرجير.

● الطريقة:

1 ـ يحمر البصل والدجاج في الزيت لمدة 10 دقائق مع تقليب الدجاج مرة واحدة. ثم يضاف «الماشروم» ويستمر الطهي 3 دقائق اخرى.

2 ـ تدهن كل وحدة كرواسان، بعد شقها الى نصفين بالمسطردة، ثم تحشى بشرائح الدجاج والخس والجرجير.

3 ـ يوضع الماشروم فوق الدجاج، ويرش السطح بملعقة جبن مبشور كبيرة.

4 ـ يوضع الكرواسان المحشو تحت لهب الشواية، حتى يذوب الجبن.

ثم يوضع فوقه النصف الثاني ويقدم على الفور.

دجاج محمر مع ماشروم

● المقادير:

ملعقتان كبيرتان زيت.
بصلة مقطعة الى شرائح.
نصف كيلو دجاج مقطع الى شرائح رقيقة.
ربع كيلو فطر «ماشروم» مقطع الى ارباع.
4 فصوص ثوم مفروم.
ملعقة كبيرة دقيق.
ملعقة كبيرة معجون طماطم.
كوب مرق دجاج.
ورقة غار «لاورا».
ملح وفلفل حسب الرغبة.

● الطريقة:

1 ـ يحمر البصل في الزيت حتى يصبح طريا فتضاف قطع الدجاج وتحمر مع البصل. ثم يضاف الماشروم والثوم ويستمر التحمير مع التقليب المستمر لمدة 4 دقائق.
2 ـ يضاف الدقيق مع التحريك، ثم يضاف معجون الطماطم والمرق، وورقة الغار وقليل من الملح والفلفل، وبعد ان يغلي الخليط يترك على نار متوسطة الحرارة لمدة 5 دقائق ثم يرفع من على النار ويقدم مع بطاطس محمرة في الزيد «سوتيه» وجرجير.

كرمب محشو بالدجاج

● المقادير:

ـ 4 قطع صدور دجاج بدون جلد او عظم.
ـ حبتا طماطم كبيرة مزالة الجلد ومفرومة.
ـ 100 جرام جبن ابيض طري كامل الدسم Cream Cheese
ـ ملعقتان كبيرتان كرات اخضر مقطع الى قطع صغيرة.
ـ 8 ورقات كرمب كبيرة.
ـ ملح وفلفل حسب الرغبة.
ـ فطر محمر في الزبد ومتبل بالملح والفلفل والثوم.

● الطريقة:

1 ـ يتبل الدجاج بالملح والفلفل جيدا، ثم يدهن الجبن بواسطة شوكة مع الطماطم والكرات ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
2 ـ يحدث شق في كل صدر من صدور الدجاج، ويحشى بالحشو السابق.
3 ـ توضع اوراق الكرمب في ماء مغلي مملح لمدة دقيقة، ثم يصفى من الماء، ويوضع تحت ماء الصنبور، ثم يصفى من الماء ويجفف بورق مطبخ. يزال الجزء السميك من ورق الكرمب ثم يلف كل صدر بورقتي كرمب.
4 ـ يطهى الدجاج في اناء طهي بالبخار لمدة ثلث ساعة، وعند التقديم تقطع كل قطعة الى شرائح وتقدم على فرشة من الفطر المحمر مع الزبد والثوم.

دجاج بالسمسم

● المقادير:

- نصف كيلو صدر دجاج مقطع الى شرائح رفيعة.
- ملعقة كبيرة زيت.
- ملعقتان كبيرتان سمسم.
- حبة فلفل احمر كبيرة مقطعة الى قطع صغيرة.
- بصلتان من البصل الاخضر المقطع الى قطع صغيرة.
- ملعقة كبيرة صلصة صويا.
- صلصة فلفل احمر حار.
- سمسم وبصل اخضر للزينة.
- ارز مسلوق للتقديم.

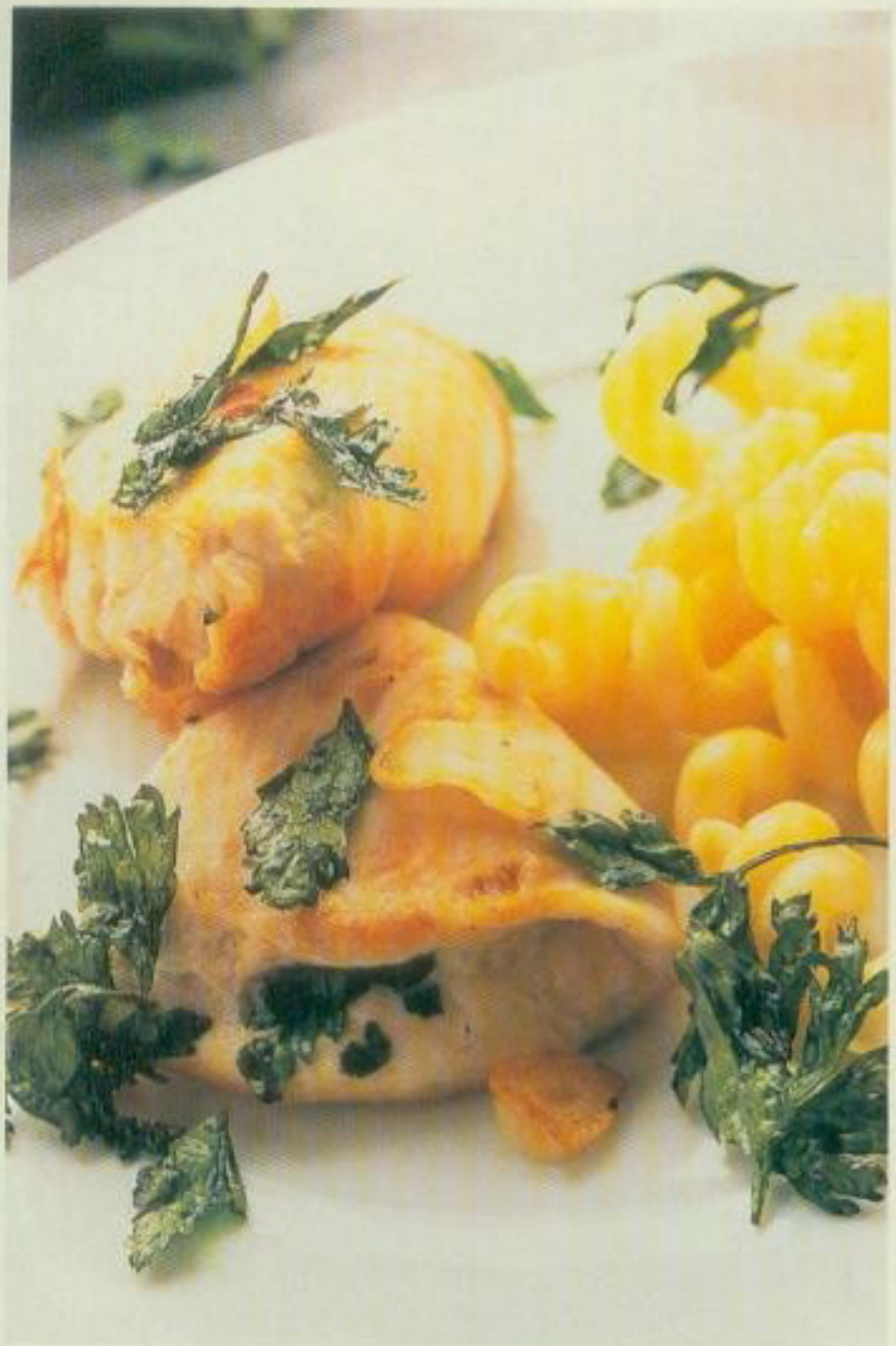
● الطريقة:

1 ـ يزال الجلد والعظم من صدر الدجاج ويقطع الى شرائح رفيعة.

ثم يحمر السمسم في الزيت في طاسة واسعة، ثم تضاف قطع الفلفل والبصل الاخضر، ثم تضاف قطع الدجاج ويستمر التحمير السريع لمدة دقيقة مع التحريك.

2 ـ تضاف صلصة الصويا وبضع نقاط من صلصة الفلفل الاحمر الحار وملعقة صغيرة زيت سمسم ـ ان وجد ـ ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويرش السطح بقليل من السمسم.

3 ـ يقدم الدجاج على الفور على فرشة من الارز المسلوق والمزين بالبصل الاخضر.



دجاج محمر بالثوم والجبن المبشور

● المقادير:

- 3 قطع صدر دجاج.
- ملعقتان كبيرتان زيت.
- 6 فصوص ثوم مقطع الى شرائح رفيعة.
- ملعقة كبيرة زعتر اخضر.
- 50 جرام جبن بارمزان مبشور.
- قليل من الدقيق.
- مقدونس اخضر.
- ملعقتان خل ابيض

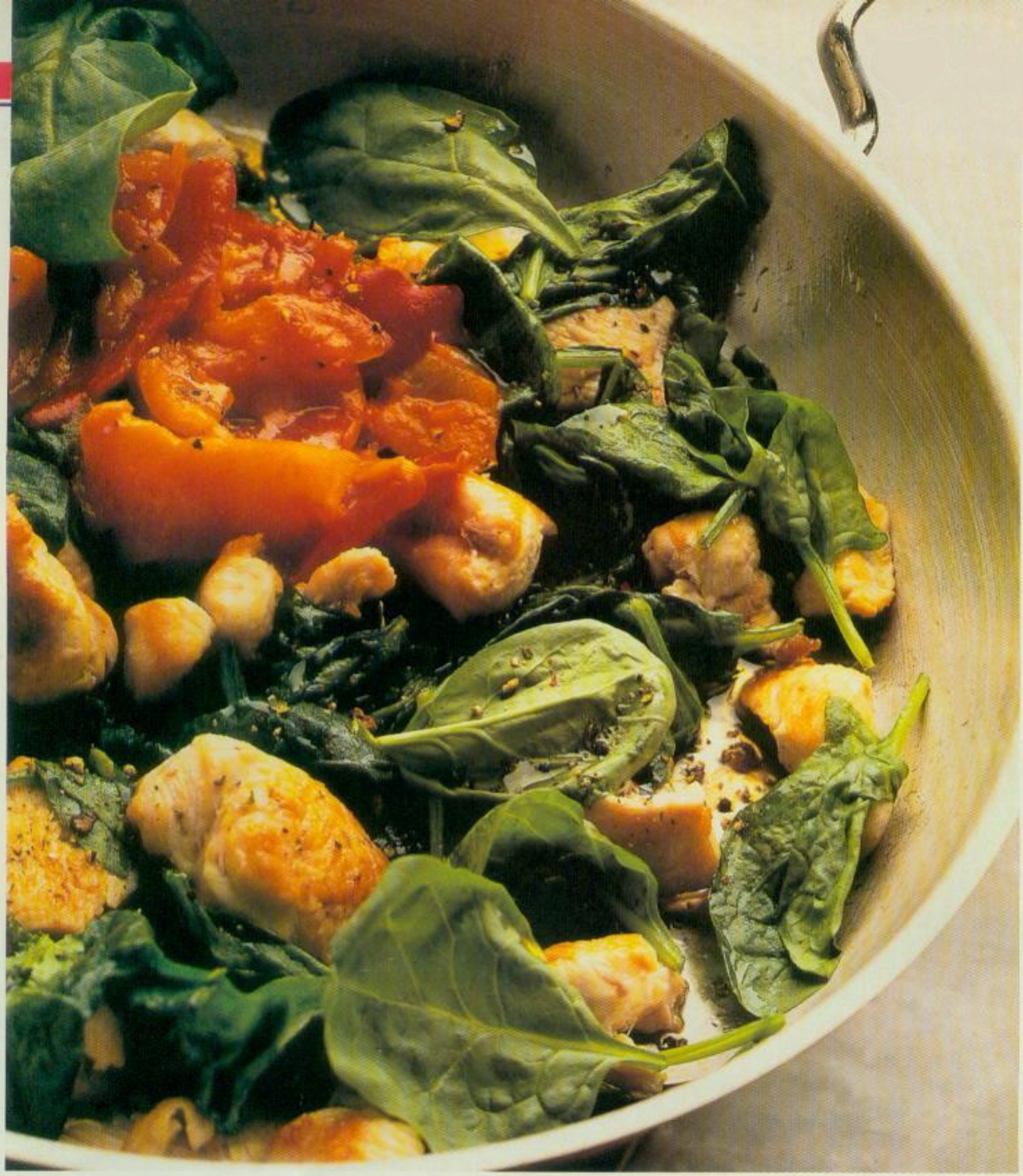
● الطريقة:

1 ـ تقطع كل قطعة دجاج الى نصفين بالطول، ثم تبطط كل قطعة.

ثم يحمر الثوم والزعتر لمدة دقيقتين في ملعقة زيت، ثم يرفع الثوم والزعتر ويبسط نصفه فوق الصدور، ويرش السطح بالجبن المبشور.

2 ـ تطوى كل قطعة دجاج وتضم الحروف بواسطة اطراف الاصابع ثم تغمس القطع في الدقيق، وتحمر في معلقة زيت مع التقليب مرة واحدة.

3 ـ تضاف ملعقتا خل الى الزيت ويعد ان يغلى يصب على قطع الدجاج بعد ان يرش السطح بباقي كمية الزعتر والثوم. ويرش السطح بالمقدونس الاخضر ويقدم الدجاج مع مكرونة محمرة في زيت الزيتون.



دجـاج محـمـر بالسبـانـخ

● المقادير:

- 4 قطع صدر دجاج.
- ملعقتان كبيرتان زيت.
- ربع كيلو ثوم مفروم.
- علبة فلفل احمر كبير مع طماطم مفرومة زنة 280 جرام.
- ملح وفلفل حسب الرغبة.

● الطريقة:

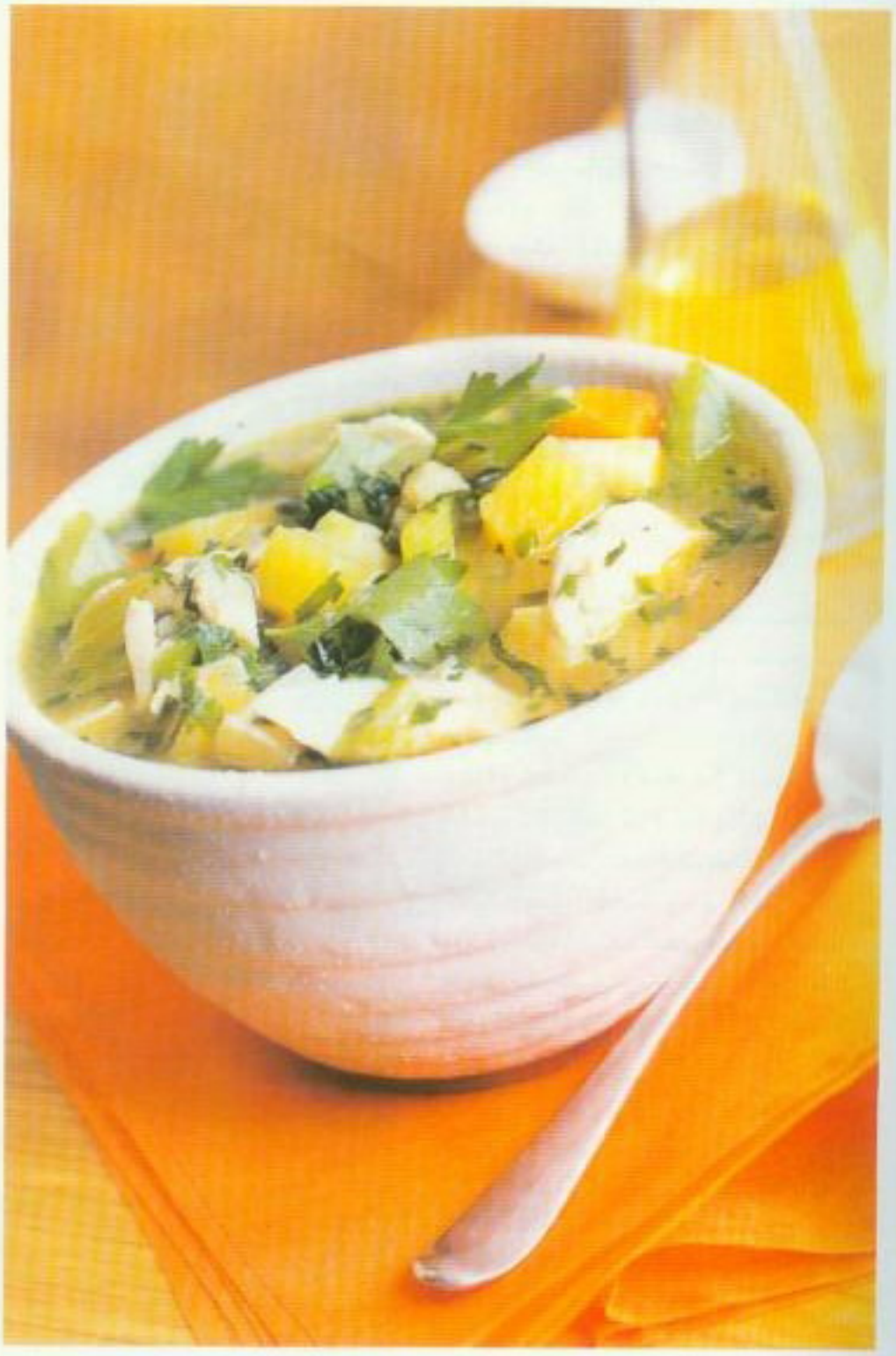
1 ـ تقطع صـــدور الدجـــاج الى مكعبات صغيرة، وتحمر في الزيت الساخن حتى تصبح بنية اللون.

2 ـ تقطع اوراق السبانخ وتضاف الى الدجـاج المحمـر، ثم يضـاف الثوم ويستمر الطهي لمدة دقيقة مع التحـريك ثم يتبل الدجـاج بالملح والفلفل.

3 ـ يضاف الفلفل المعلب بالطماطم، ويستمر الطهي مع التحريك لمدة دقيقتين.

ثم يقدم مع مكرونة محمرة في الزبد.

شوربة الدجاج باللفت



المقادير:

- دجاجة زنة (١,٨ كجم) - حبة بصل متوسطة (١٢٠ جم)، تفرم خشنا

- ساق كرفس كبير(١٥٠ جم)، يفرم خشنا - حبة بصل متوسطة (١٥٠ جم)، تفرم خشناً - ورقة غار - ملعقة صغيرة بذور فلفل أسود - ملعقة زيت نباتي - اثنا عشر كوب ماء - حبتان كبيرتان من اللفت، تقشران وتفرمان خشنا - حبة كراث متوسطة (٣٥٠ جم)، تفرم للآخر - ساق كرفس كبير إضافية، تفرم خشنا - حبتان متوسطتان إضافيتان من الجزر، تفرمان خشنا - ملعقتان من أوراق البقدونس المفرومة خشنا

التحضير:

١- ينزع من الدجاجة الجلد وتوضع في قدر كبيرة ومعها الجزر والكرفس والبصل والغار وبذور الفلفل والماء وتسخن القدر حتى تغلي فتقلل الحرارة وتترك القدر من دون أن تغطى لساعتين.

٢- تخرج الدجاجة من القدر ثم يصفى خليط الخضراوات من خلال قماش صحي (شاش) فوق وعاء كبير لتستبعد الخضراوات وتحفظ المرقة ثم يستخلص لحم الدجاجة وترمى العظام ويفرم اللحم خشنا.

٣- يقشر سطح المرقة من أية دهون متجمعة ثم يسخن الزيت في قدر كبيرة وتطهى باقي الخضراوات مع تحريكها لخمس دقائق أو حتى تبدأ في النضوج، فتضاف المرقة وتسخن حتى تغلي فتقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة فوقها لخمس وأربعين دقيقة أو حتى تنضج الخضراوات قليلا فيضاف لحم الدجاج مع البقدونس ويواصل طهي الشوربة على نار هادئة من دون غطاء لخمس دقائق أو حتى تسخن تماما لتفرغ في صحن تقديم عميق وتقدم على الفور ساخنة.

الدجاج المشوي بالعسل

المقادير:

- دجاجتان وزن الواحدة حوالي (١.٥ كجم) - ملعقة زيت زيتون

خلطة العسل:

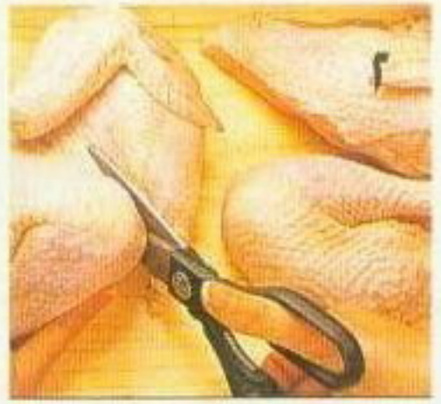
- ثلاث ملاعق عسل - عصارة حبة ليمون حامض متوسطة - مبشور قشر حبة الليمون المذكورة - ملعقة زعتر مفرومة جيدا - ملعقتان من الخل الأبيض - ملعقتان صغيرتان من الخردل - ملعقة ونصف الملعقة من زيت الزيتون

التحضير:

١- تقطع الدجاجة نصفين بمقص تقطيع الدجاج ومن منتصف عظم الظهر الذي يستخرج ويرمى.

٢- تقطع الدجاجة الواحدة إلى أرباع ثم تدهن بالزيت وترش ببعض الملح وتصف فوق شبكة معدنية مثبتة إلى صينية فرن مناسبة وجهة الجلد للأسفل ثم توضع في فرن محضر سابقا بدرجة (١٨٠ م) ولثلث ساعة ثم توضع محتويات خلطة العسل جميعها في قدر صغيرة وتخلط على النار حتى تغلي فتقلل الحرارة وتترك لخمس دقائق.

٣- تقلب قطع الدجاج بعد أن تنضج من الاعلى ثم تطلى بخلطة العسل لأكثر من مرة وتعاد للفرن وتحمص فيه لثلث ساعة اخرى ثم تخرج وتطلى مرة اخرى بخلطة العسل وتشوى لربع ساعة حتى يتحرق الجلد قليلا فتخرج وترتب في صحن تقديم واسع مزين ببعض الاعشاب المتوافرة.



طاجن الدجاج بالفطر وصلصة الطماطم

المقادير:

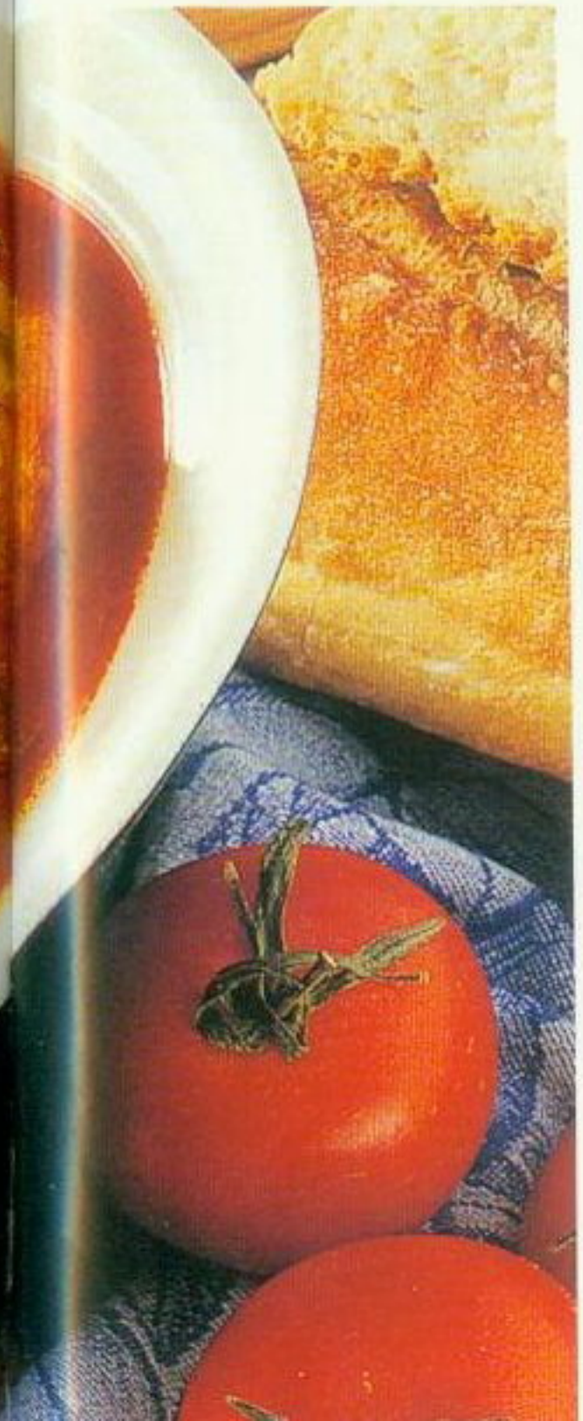
- كيلوجرام فيليه أفخاذ دجاج - ملعقتان من زيت الزيتون - فص ثوم. يدق - حبة بصل كبيرة. تقطع شرائح - مئة جم من رؤوس الفطر. تقطع شرائح طولية خفيفة - ملعقة صغيرة من الزعتر المفروم - نصف كجم من الطماطم الناضجة. تفرم - ربع كوب مرقة دجاج - ربع كوب خل ابيض - ملعقة معجون طماطم

التحضير:

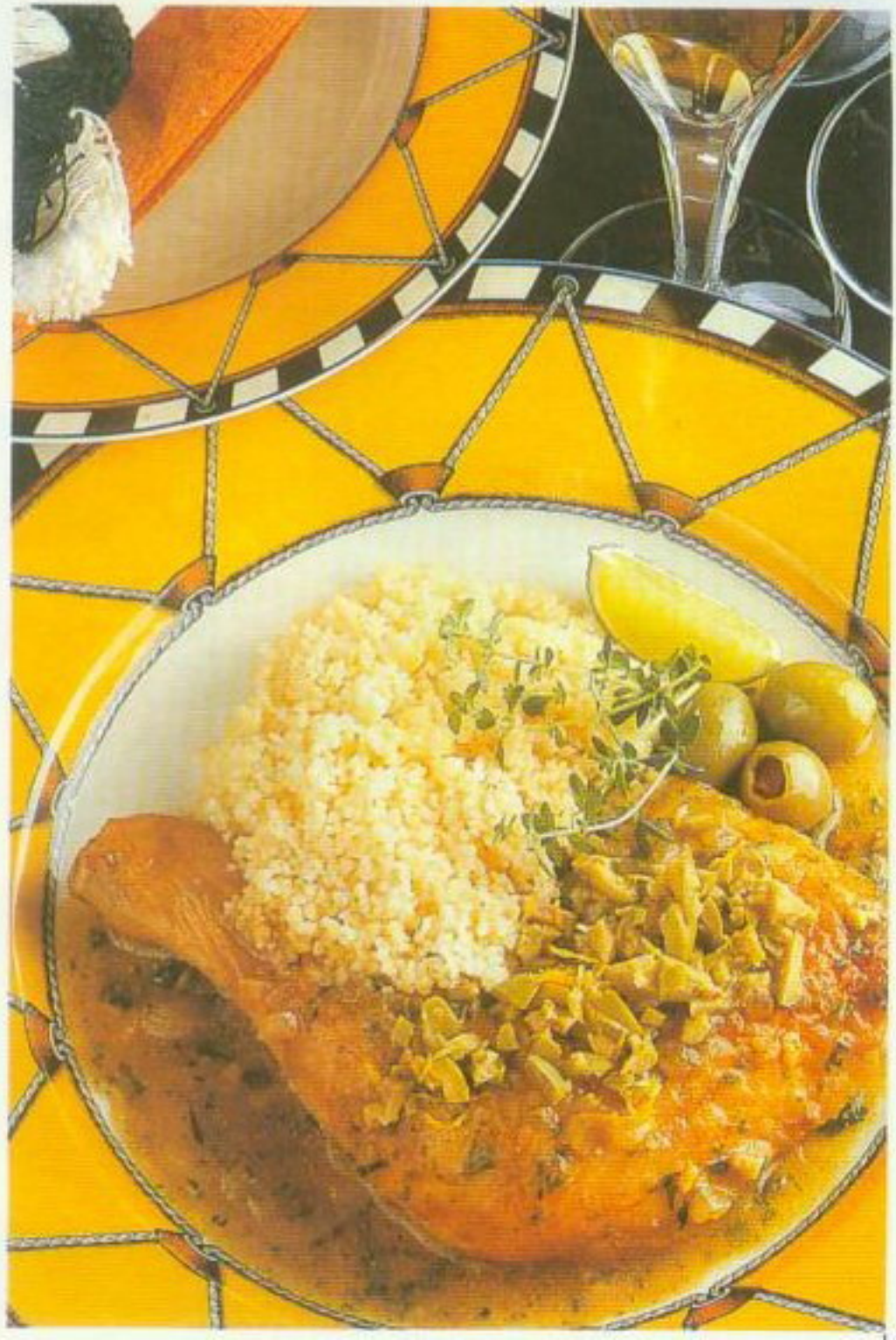
١- يحضر الفرن بدرجة معتدلة (١٨٠ م). وتشذب قطع الفيليه من اية دهون واعصاب ثم يسخن الزيت في قدر قلي كبيرة على نار معتدلة ليحمر الدجاج على الجانبين حتى يكتسب قليلا من اللون البني فيخرج ويجفف على ورق مطبخ ثم يرتب في قاع طاجن حراري مناسب.

٢- يضاف الثوم والبصل والفطر إلى القدر نفسها وتحرك على نار معتدلة لخمس دقائق أو حتى يصبح البصل طريا ثم يفرغ الخليط فوق الدجاج في الطاجن مع الطماطم بمائها والزعتر.

٣- تخلط المرقة بالخل ومعجون الطماطم ويسكب الخليط فوق الدجاج. ثم يغطى ويوضع في الفرن المحضر لحوالي ساعة وربع الساعة ثم يخرج ويقدم ساخنا.



الدجاج المغربي



المقادير:

- أربع أفخاذ دجاج (١,٥ كجم) تقريبا - ملعقتان من زيت الزيتون - فصان من الثوم - ملعقتان صغيرتان من مبشور الزنجبيل الطازج - ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة - ملعقة صغيرة من الكمون المطحون - ملعقة صغيرة من الكركم المطحون - كوبان من مرقة الدجاج - ملعقتان من البقدونس المفروم جيداً - ملعقتان من الكزبرة المفرومة جيداً - ثلث كوب من عصارة الليمون الحامض - اثنتا عشرة حبة زيتون أخضر بلا بذور, تفرم - ملعقتان صغيرتان من مبشور قشر الليمون

التحضير:

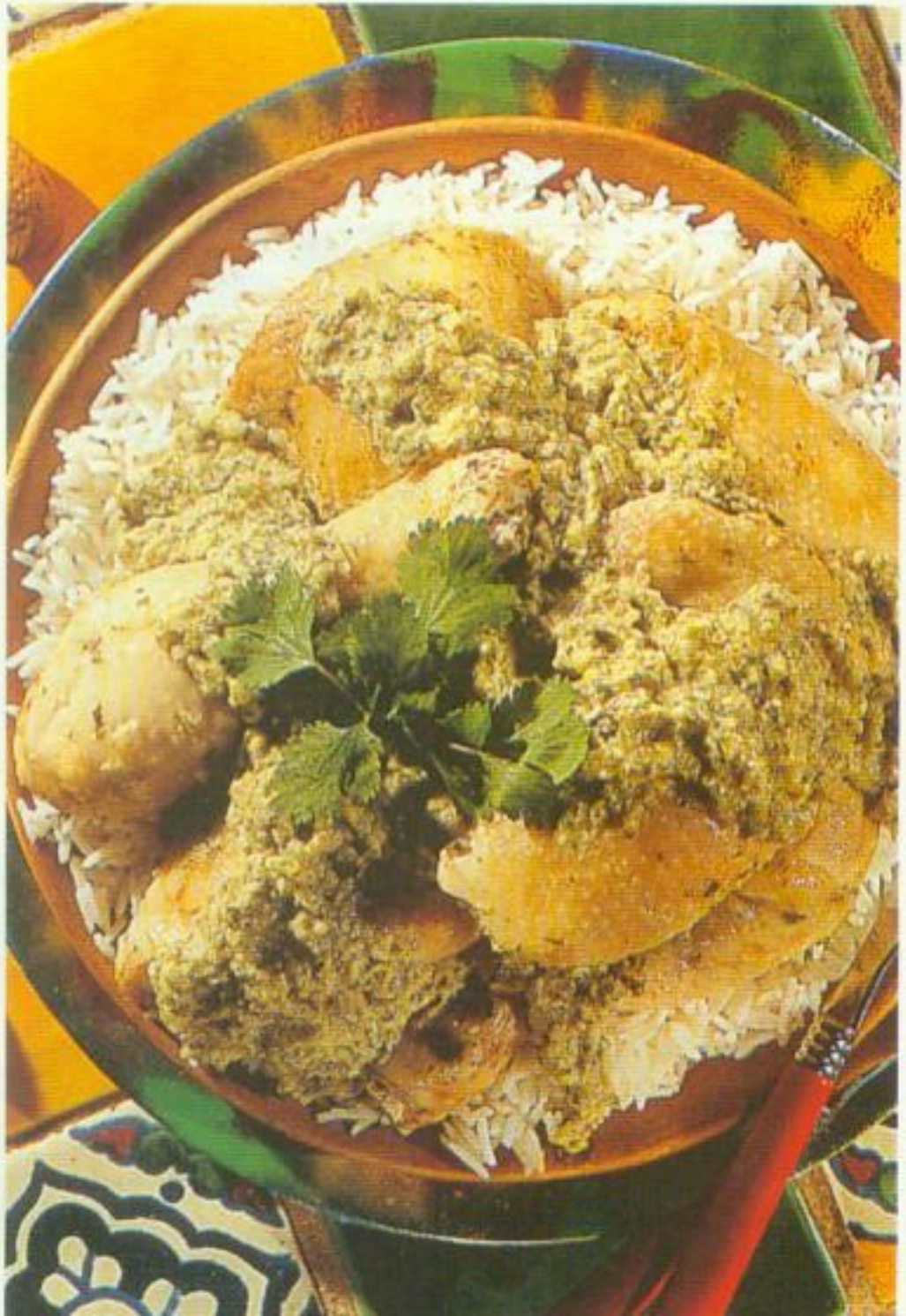
١- بعد تحضير الفرن بدرجة حرارة معتدلة (١٨٠ م) يشذب الدجاج من أية اعصاب أو دهون ثم يوضع في صف واحد في قعر طاجن حراري مناسب ثم يفرم البصل جيداً ويقطع الثوم إلى شرائح.

٢- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويضاف البصل والثوم والزنجبيل وتحرك على نار معتدلة حتى يصبح البصل طريا فتضاف القرفة والكمون والكركم وتحرك لدقيقة ثم تضاف المرقة وتحرك إلى أن تختلط مع المواد الأخرى فتزاح القدر عن النار.

٣- يسكب خليط البصل فوق الدجاج ويغطى الطاجن بورق الألومنيوم باحكام ثم يوضع في الفرن لساعة مع تقليب الدجاج بين حين وآخر خلال تلك المدة. ثم يخرج إلى صحون التقديم وتفش الصلصة من الدهون المتكونة على سطحها.

٤- يضاف البقدونس والكزبرة والحامض إلى الصلصة في الطاجن وتحرك بها جيدا ثم تسكب الصلصة بالملعقة فوق كل قطعة دجاج وتنثر القطع بكميات متساوية قدر الامكان من الزيتون المفروم ومبشور الليمون وتقدم مع البرغل أو الأرز الأبيض.

الدجاج المكسيكي بصلصة اللوز



المقادير:

- قطع دجاج متوسطة (١,٥ كجم) تقريبا - كوبان من مرقة الدجاج - بصلة متوسطة مفرومة - فص ثوم مفروم - كوبان من أوراق الكزبرة، تفرم خشنا - حبة بصل أخضر متوسطة حارة أو باردة، تزال بذورها وتفرم - علبة زنة (٢٥٧ جم) طماطم خضراء - كوب من اللوز المطحون - ملعقتان من زيت الذرة

التحضير:

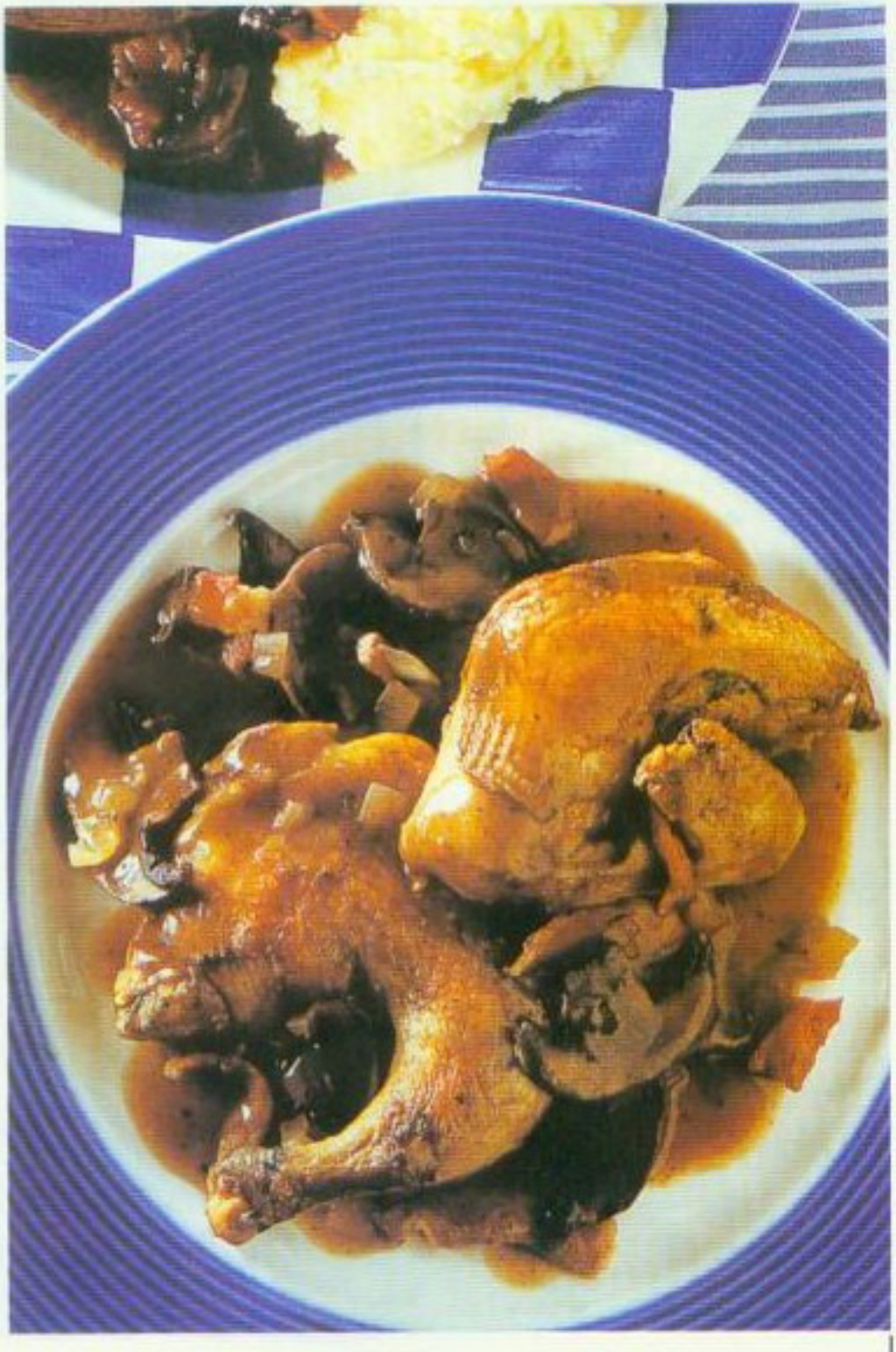
١- يوضع الدجاج في مقلاة واسعة أو قدر كبيرة وتسكب فوقه المرقة ثم يغطى ويترك على نار هادئة لثلاثة أرباع الساعة أو حتى ينضج ثم يصفى وتوضع المرقة في وعاء وتحفظ.

٢- يوضع البصل مع الثوم والكزبرة والفلفل والطماطم مع سائلها ثم اللوز في الخلاط وتدوّر قليلا حتى يصبح لدينا معجون خشن.

٣- يسخن الزيت في مقلاة واسعة وتضاف صلصة اللوز الخضراء وتحرك على نار هادئة لأربع دقائق ثم تسكب فوق الدجاج في طاجن أو قدر مناسبة.

٤- يضاف إلى المرقة مقدار من الماء يجعلنا نحصل على كوبين منها ثم تسكب وتقلّب مع الدجاج والصلصة بلطف والنار هادئة مع اضافة الملح ثم تصبح الطبخة جاهزة لتقدم فوق طبق من الأرز الأبيض وتزين بقليل من أوراق الكزبرة.

الدجاج بصلصة الفطر



المقادير:

- دجاجة زنة كيلوجرام تقطع إلى ست قطع - كوب من الخل الأحمر - ملعقة زيت نباتي - أربع ملاعق من خل التفاح أو الأبيض - حبة بصل كبيرة تفرم - ثلاثمئة وخمسون جم من رؤوس الفطر تقطع شرائح خفيفة - كوب ونصف الكوب من مرقة الدجاج - ملح وفلفل أسود مطحون للتتبيل

التحضير:

١- توضع قطع الدجاج في طاجن مناسب ويسكب فوقها الخل الأحمر ونصف كمية الخل الأبيض ونصف الزيت ثم ينثر فوقه نصف البصل ثم برش الملح والفلفل بالكميات المفضلة ثم يغطى الطاجن ويترك لثماني ساعات على الأقل مع تقليب الدجاج من مدة إلى أخرى خلال ذلك.

٢- يحضر الفرن بدرجة ١١٠ م ويخرج الدجاج من الطاجن ويجفف جيدا ونحتفظ بالتتبيلة في الطاجن.

٣- يسخن باقي الزيت في طاجن حراري كبير ثم تضاف قطع الدجاج وتحمر على الجانبين وتخرج وتجفف.

٤- يضاف باقي البصل ويحرك حتى يصبح طريا فيضاف ويحرك الفطر لثلاث دقائق.

٥- يضاف باقي الخل الأبيض وحال تغلي الصلصة تقلل الحرارة وتسكب التتبيلة ثم تضاف المرقة ويعاد الدجاج ويغطى الطاجن ويترك في الفرن لساعة ونصف الساعة ثم يخرج إلى صحن التقديم وتسخن الصلصة حتى تتكاثف قليلا ثم تسكب فوق الدجاج في صحون تقديمه.

الدجاج بصلصة الطماطم

المقادير:

- ثمانية من سيقان الدجاج - كمية طحين كافية لتعفير الدجاج - حبة بصل كبيرة، تفرم جيداً - فصان من الثوم، يفرمان جيداً - ملعقة صغيرة من الكمون المطحون - ملعقة صغيرة من المسحوق الحار - ملعقتان صغيرتان من القرفة المطحونة - كوب مرقة دجاج - نصف كجم طماطم ناضجة مهروسة - نصف كجم طماطم ناضجة مفرومة - قليل من رقائق اللوز وأوراق البقدونس الطازج

التحضير:

١- ينزع الجلد من قطع الدجاج ثم تجفف بقماش صحي وتعفر بالطحين ومن ثم تزيت مقلاة واسعة قليلا وبطهى الدجاج على نار عالية لثماني دقائق ويقلب حتى يصبح ذهبياً إلى بني اللون فيخرج.

٢- يضاف البصل والثوم والكمون والمسحوق الحار والقرفة وملعقة صغيرة من الملح ونصفها من الفلفل الأسود المطحون وربع كوب من الماء ويطهى الخليط مع تحريكه قليلا لخمس دقائق

٣- تضاف وتحرك المرقة والطماطم بنوعيها مع سوائلها وحال تغلي القدر تضاف قطع الدجاج وتغطى وتقلل الحرارة وتترك القدر فوقها لثلاثة أرباع الساعة ثم ترفع القدر وتترك لخمس دقائق حتى تتكاثف الصلصة قليلا فيفرغ الخليط في صحن تقديم واسع وعميق قليلا ويقدم الطبق ساخنا بعد أن ينثر بالبقدونس ورقائق اللوز.

يخنة الدجاج بالفاصولياء والكوسا

المقادير:

- ملعقة زيت زيتون
- ثمانية من أفخاذ الدجاج (من دون الساق)
- حبة بصل متوسطة، تقطع شرائح خفيفة
- أربعة فصوص ثوم، تفرم جيداً
- ثلاث ملاعق من الخل الأبيض
- كوب مرقة دجاج
- ملعقة زعتر طازج مفروم جيداً
- ملعقة صغيرة من مبشور قشر الليمون
- ورقة غار
- علبتان زنة الواحدة (٤٠٠ جم) فاصولياء بيضاء، مجففة
- ثلاث حبات كوسا متوسطة، تقطع نصفين بالطول ثم شرائح عرضية مائلة

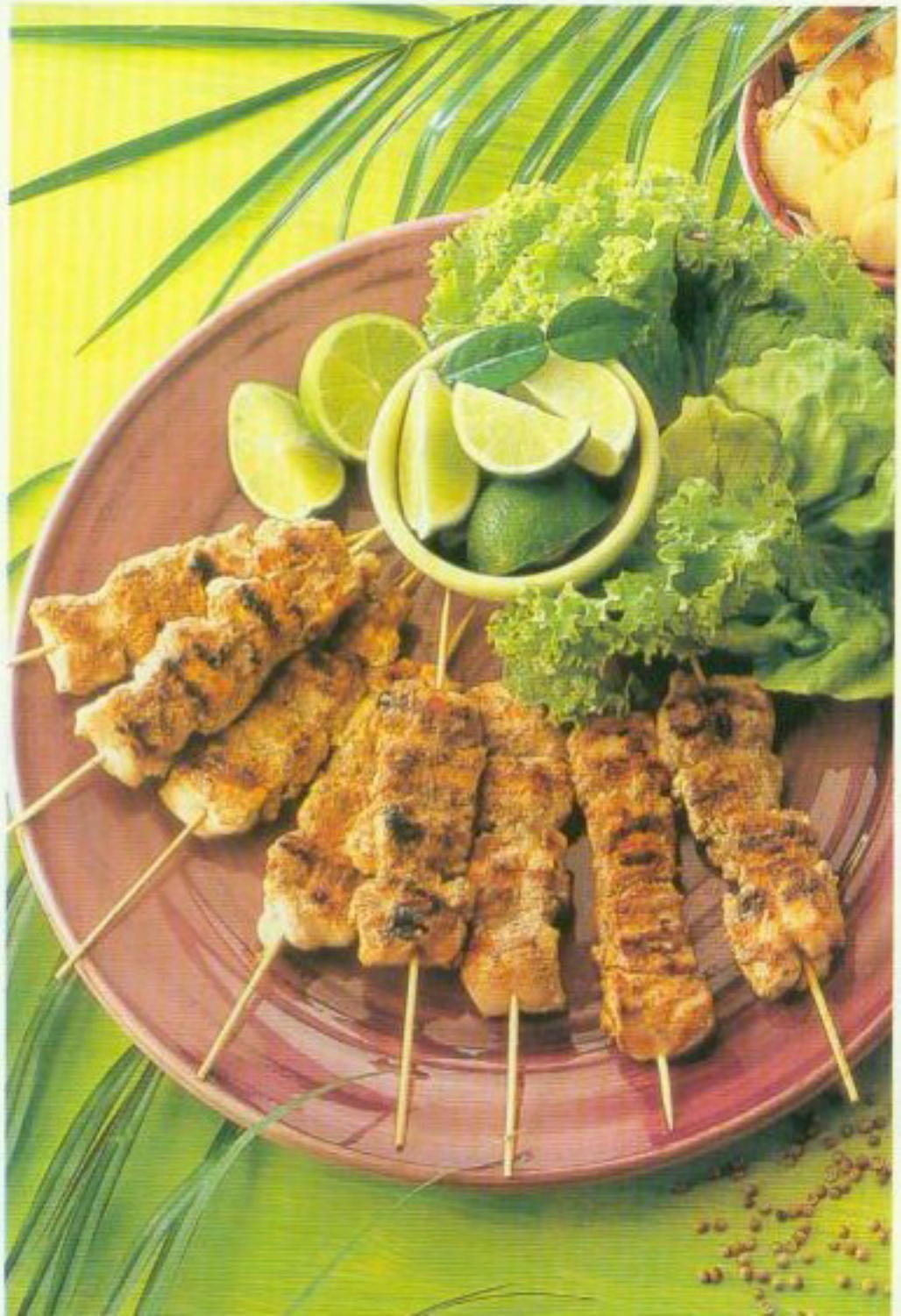
التحضير:

١- يسخن الزيت في طاجن حراري كبير ويضاف الدجاج على وجبات ويطهى لأربع دقائق على كل جانب حتى يتحمر جيداً فيخرج.

٢- يضاف البصل ويطهى لخمس دقائق ثم يضاف الثوم ويحرك لدقيقة فتضاف المرقة والخل ويترك الخليط إلى أن يغلي مع تحريكه من قعر الطاجن كي لا يلتصق به شيء.

٣- يعاد الدجاج للطاجن ثم يضاف الزعتر ومبشور القشر والغار وتقلل الحرارة ويغطى الطاجن ويترك لأربعين دقيقة ثم تضاف الفاصولياء والكوسا ويقلبان بالخليط ليترك لخمس دقائق حتى تنضج الكوسا فتسكب اليخنة وتقدم مع الأرز أو الخبز.

تكة الدجاج



المقادير:

- بصلة صغيرة، تفرم - فصلن من الثوم، يدقان - ملعقة مبشور زنجبيل طازج - ملعقتان من عصارة الليمون الحامض - ملعقة صغيرة من مبشور قشر الليمون - ثلاث ملاعق صغيرة من الكزبرة المطحونة - ثلاث ملاعق صغيرة من الكمون المطحون - ملعقة صغيرة من المسحوق الحار - ثلث كوب لبنة - ملعقة صغيرة من الملح - ثلاثة أرباع كجم فيليه أفخاذ دجاج، يقطع مكعبات

التحضير:

١- تنقع عشرة من عيدان الشواء بالماء لنصف ساعة على الأقل تجنبا لاحتراقها.

٢- في الفرامة الكهربائية يفرم خليط البصل والثوم والزنجبيل والقشر والكزبرة والكمون والمسحوق الحار فرماً ناعماً ثم يضاف ويخلط معها اللبنة والملح.

٣- تغرز كل أربع من قطع التكة بين الأعواد العشرة وتوضع في وعاء زجاجي كبير وتضاف التتبيلة وتقلب التكة حتى تتغطى جيداً ثم تغطى وتترك في البراد لعدة ساعات أو لليلة.

٤- تشوى التكة على وجبات في قدر قلي مضلع القعر على الموقد حتى تتحمر من الجانبين أو تحت النار العليا للفرن ثم تقدم ساخنة في صحن واسع وإلى جانبها بعض الأعشاب وحزوز من البصل والليمون.

شوربة الدجاج بالليمون

المقادير:

- دجاجة (١,٤ كجم)
- ستة عشر كوب ماء
- ملعقتان من بذور الفلفل الأسود
- حبة جزر متوسطة، تفرم
- حبة بصل متوسطة، تفرم
- ساق كرفس، يفرم
- نصف كوب أرز حبة قصيرة
- بيضتان
- ربع كوب عصير ليمون حامض

التحضير:

١- توضع الدجاجة في قدر كبيرة وتغمر بالماء ويضاف الفلفل والجزر والبصل والكرفس وتطهى على نار هادئة لساعتين.

٢- تخرج الدجاجة وتحفظ لطبخات أخرى ثم تصفى المرقة ويستبعد كل ما يتخلف في المصفاة وتغطى المرقة وتحفظ في البراد لليلة ثم يستخدم منها ما مقداره (٩ أكواب) بعد قش الدهن المتجمد على سطحها.

٣- تغلى المرقة ويضاف الأرز ويطهى بعد تغطية القدر جزئيا ربع ساعة أو حتى تنضج الأرز مع تقليبه مرات عدة ثم يضاف الملح المطلوب.

٤- قبل التقديم يخفق البيض بالحامض وبالتدريج يسكب ويحرك الخليط في كوبين من المرقة الساخنة ثم يضاف ويخفق الخليط المتكون مع بقية المرقة والأرز وتحرك الشوربة على النار حتى تسخن لتقدم بعد أن تزين ببعض الأعشاب.

طاجن الدجاج بصلصة الجوز

المقادير:

- دجاجة زنة (١,٥ كجم) تقريبا
- حبة بصل كبيرة. تفرم
- فص ثوم. يفرم
- ساقان من الكرفس. يفرمان
- ملح وفلفل أسود مطحون حسب الرغبة
- تسعون جم لب جوز. يفرم جيداً
- ملعقتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو المطحون

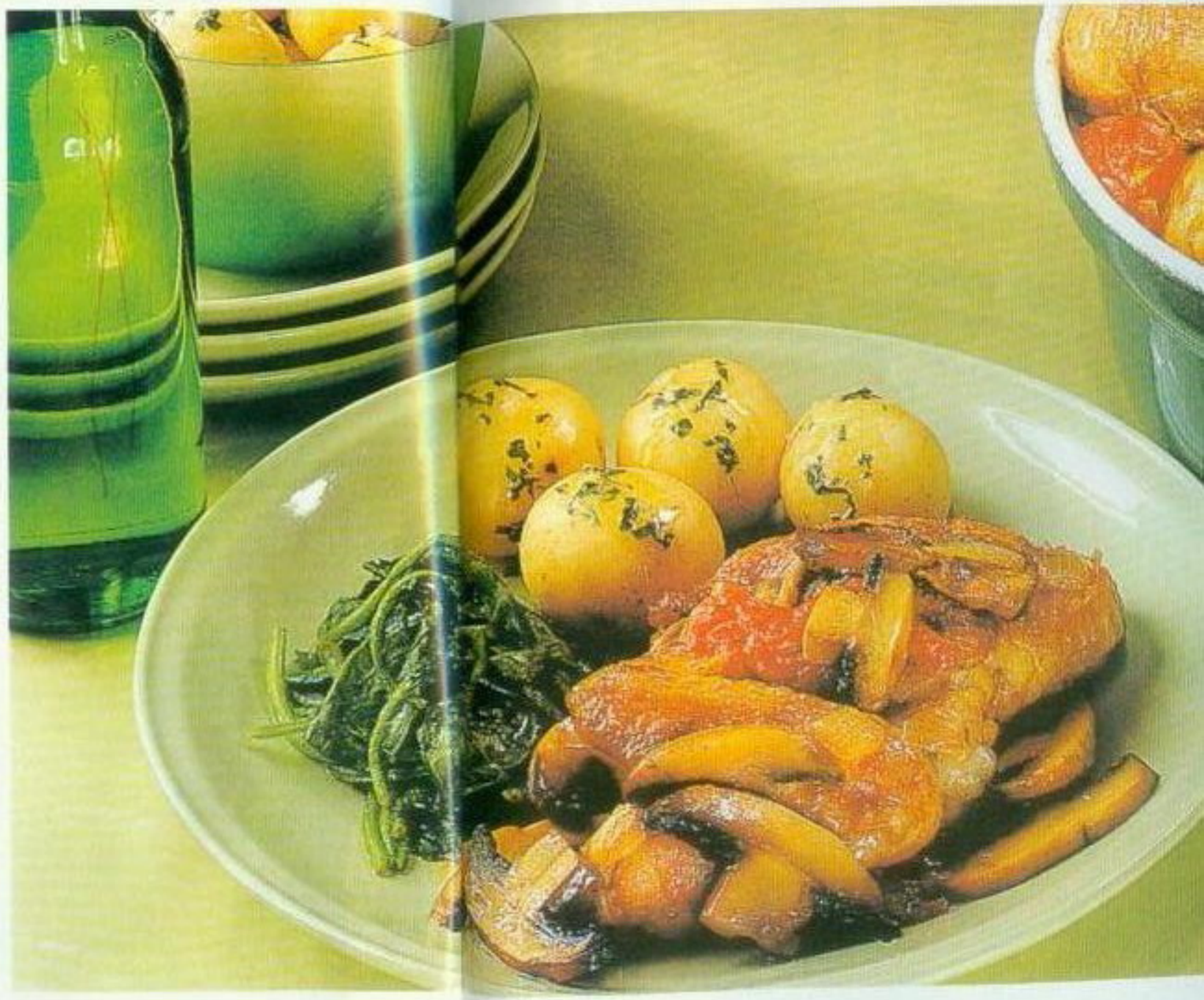
التحضير:

١- توضع الدجاجة ومعها البصل والثوم والكرفس والملح في قدر كبيرة ثم تغمر بالماء وتسلق لساعة وربع الساعة حتى تضوجها فتصفى ونحتفظ بالمرقة دافئة.

٢- توضع المرقة في البراد حتى يتجمد على السطح الدهن فيزال بالملعقة ويرمى ثم يؤخذ منها مقدار (١٧٥ ملل) ويوضع في قدر ويضاف الجوز وتحرك المرقة على نار هادئة حتى تتكاثف ويضاف لها بعض الملح والفلفل الأسود المطحون.

٣- يخلط الزيت بالفلفل الحلو المطحون ثم يصف الدجاج بعد تقطيعه إلى ثماني قطع في طاجن تقديم حراري ونسكب فوقه صلصة الجوز ومن ثم يطلى بخليط الزيت والفلفل ويحمص قليلا تحت النار العليا لفرن ويقدم مباشرة وهو ساخن.

الدجاج بالفطر



المقادير:

- عشرون جم من الفطر المجفف
- ربع كوب طحين
- ١,٥ كجم قطع دجاج مختلفة
- ملعقتان من زيت الزيتون
- فصان من الثوم يدقان
- ربع كوب مرقة دجاج
- ثلث كوب خل أبيض
- علبة (٤٢٥ جم) طماطم
- ملعقة خل أحمر
- ثلاثة من أغصان الزعتر
- ورقة غار
- ثلاثمئة جم من شرائح الفطر

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة ١٨٠ م ويوضع الفطر المجفف في وعاء حراري صغير ويغمر بالماء المغلي ويترك لخمس دقائق.

٢- يضاف للطحين قليل من الملح والفلفل وتقلّب به قطع اللحم حتى يغطيها قليلا.

٣- يسخن الزيت في طاجن حراري كبير ويطهى الدجاج على وجبات حتى يتحمر فيخرج ويضاف البصل والثوم ويحركان حتى يصبح البصل طريا ثم تضاف وتحرك المرقة بالخليط.

٤- يوضع الدجاج في الطاجن مع الفطر المجفف وسائل نقعه ثم الخل والطماطم بعد هرسها قليلا في سائلها والخل بنوعيه والزعتر والغار ويغطى ويترك في الفرن المحضر نصف ساعة. وبعد مضي نصف ساعة تضاف شرائح الفطر ويعاد الطاجن للفرن ليطهى من دون غطاء لثلث ساعة أو حتى تتكاثف الصلصة فيقدم الطبق ساخنا في الحال.

الدجاج بالمشمش

المقادير:

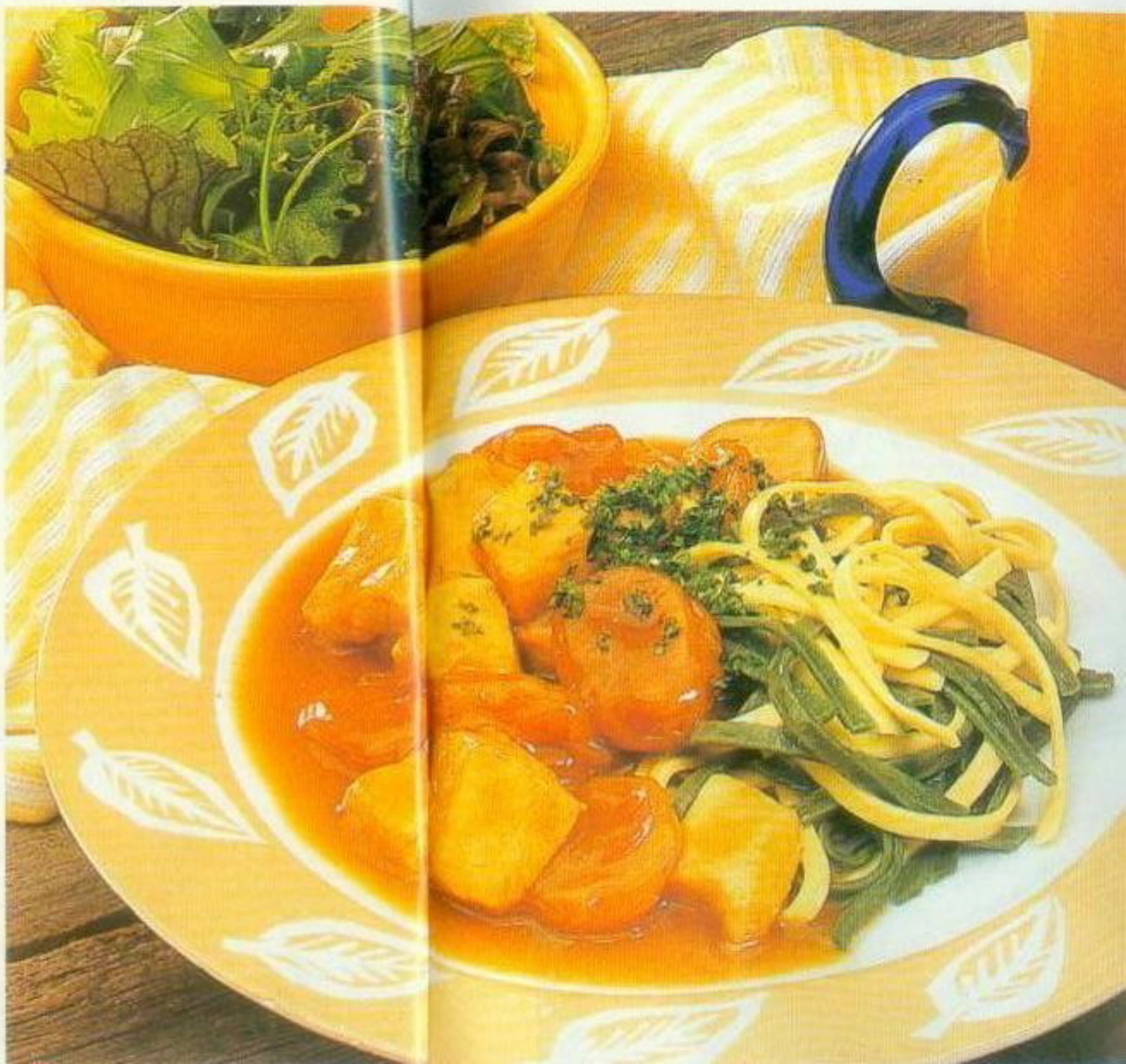
- أربع قطع فيليه صدور دجاج
- ملعقة زيت نباتي
- مئة جم من المشمش المجفف
- كوب من عصير المشمش
- نصف كوب مرقة دجاج
- ملعقة حل أبيض
- قليل من البقدونس المفروم جيداً

التحضير:

١- يشذب الفيليه من الأعصاب والدهون إن وجدت ويقرم مكعبات كبيرة قليلا ثم يسخن الزيت في المقلاة ويضاف الدجاج، على وجبات، ويحرك حتى يتحمر ويصبح بني اللون قليلا.

٢- يوضع الدجاج المحمر مع المشمش وشراب المشمش والمرقة والخل في طاجن خاص بالميكروويف ثم يقلّب الخليط لعدة مرات ثم يطهى تحت الدرجة المتوسطة/ العليا (٧٥٪) للميكروويف لمدة إثني عشرة ثانية مع تقليبه بعد ست دقائق لمرة واحدة.

٣- يضاف الملح وبعض الفلفل للطاجن ويقلّب ويترك لعشر دقائق قبل تقديمه مزينا بالبقدونس المفروم.



أفخاذ الدجاج بصلصة الطماطم والفلفل

المقادير:

- أربع قطع أفخاذ دجاج، الساق فقط
- ملعقة صلصة صويا خفيفة
- ملعقتان صغيرتان من خل العنب أو التمر
- ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي

الصلصة:

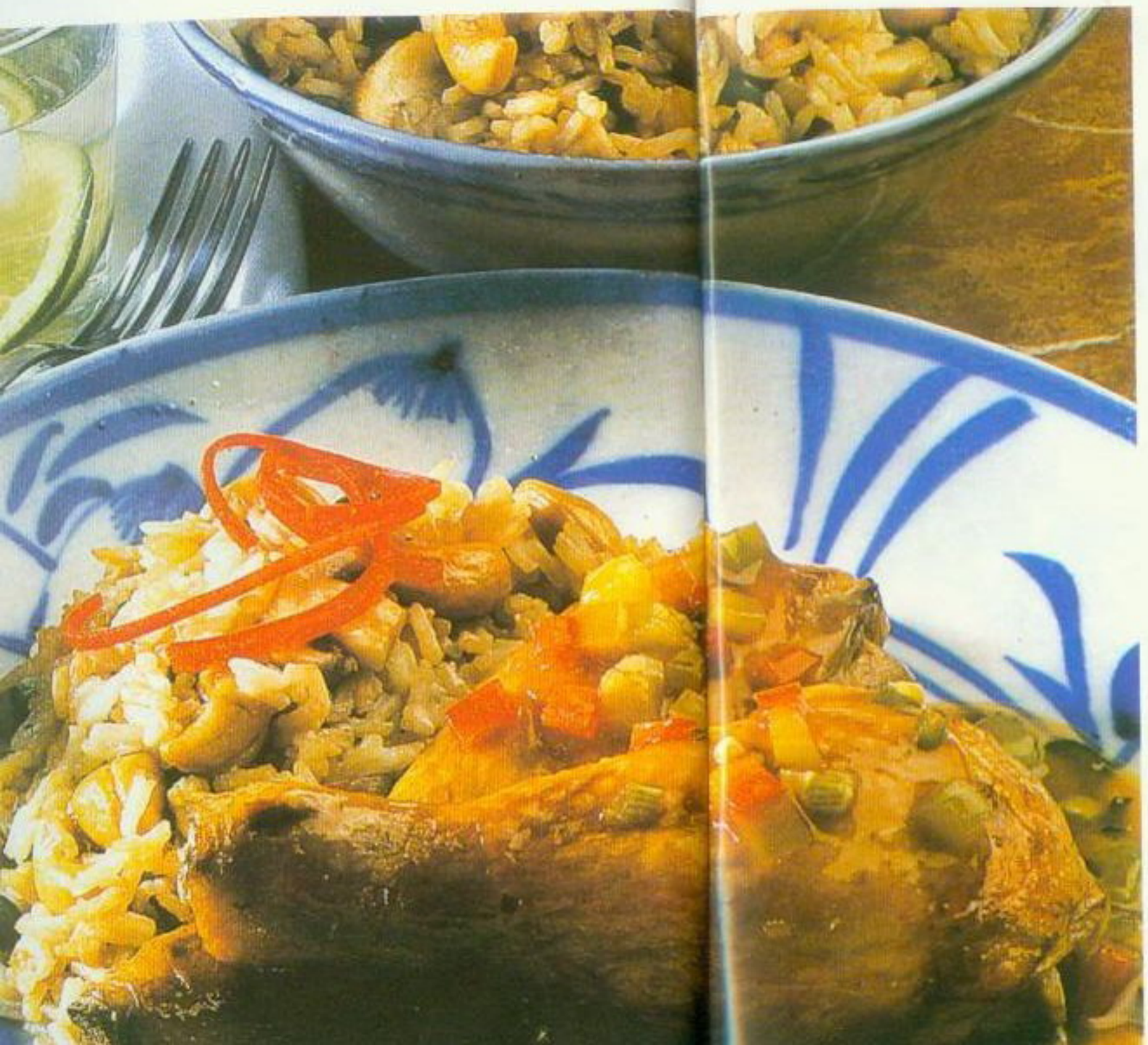
- نصف كوب عصير أناناس
- ملعقة صلصة طماطم
- ملعقة صلصة صويا خفيفة
- ملعقة خل أبيض
- ملعقة سكر
- فص ثوم يدق
- ملعقتان صغيرتان من النشاء
- ملعقة ماء
- نصف حبة فلفل أخضر صغير تفرم
- نصف حبة فلفل أحمر صغير تفرم
- ربع كوب كزبرة مفرومة

التحضير:

١- يوضع الدجاج مع المقادير الخاصة به في وعاء ويقلب لعدة مرات ومن ثم يغطى ويترك في البراد لساعة.

٢- يصفى الدجاج من تتبيلته وتحفظ التتبيلة ثم يوضع في صينية فرن مناسبة ويشوى من دون تغطية في فرن معتدل لحوالي نصف ساعة أو حتى يكتسب قليلا من اللون البني على أن يطلى بباقي التتبيلة بين الحين والآخر خلال النصف ساعة. ومن ثم تصف قطع الدجاج في صحن تقديم واسع وعميق قليلا وتقدم بعد أن تسكب الصلصة فوقها.

٣- لعمل الصلصة: يخلط عصير الأناناس بالصويا والخل والسكر والثوم في قدر صغيرة ثم تترك القدر على نار هادئة من دون تغطية لخمس دقائق ثم يضاف ويخلط معها النشاء بعد خلطه بالماء والفلفل بلونيه والكزبرة وبعض الملح وتحرك إلى أن تتكاثف الصلصة قليلا ثم تسكب فوق الدجاج في الصحن.



طاجن الدجاج بالكوسا والجزر

المقادير:

- ملعقة زيت
- أربع شرائح من فيليه أفخاذ الدجاج
- حبة بصل متوسطة، تفرم
- حبة فلفل أخضر حار صغيرة، تفرم جيداً
- فص ثوم، يدق
- حبتان صغيرتان من الجزر، تقطعان شرائح
- علبة زنة (٤٠٠ جم) طماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق مرقة الدجاج
- ملعقة صغيرة من صلصة الصويا
- نصف ملعقة صغيرة من السكر
- حبة كوسا صغيرة، تقطع شرائح خفيفة
- ملعقة بقدونس مفروم
- ملعقتان من مبشور جبنة البارميسان

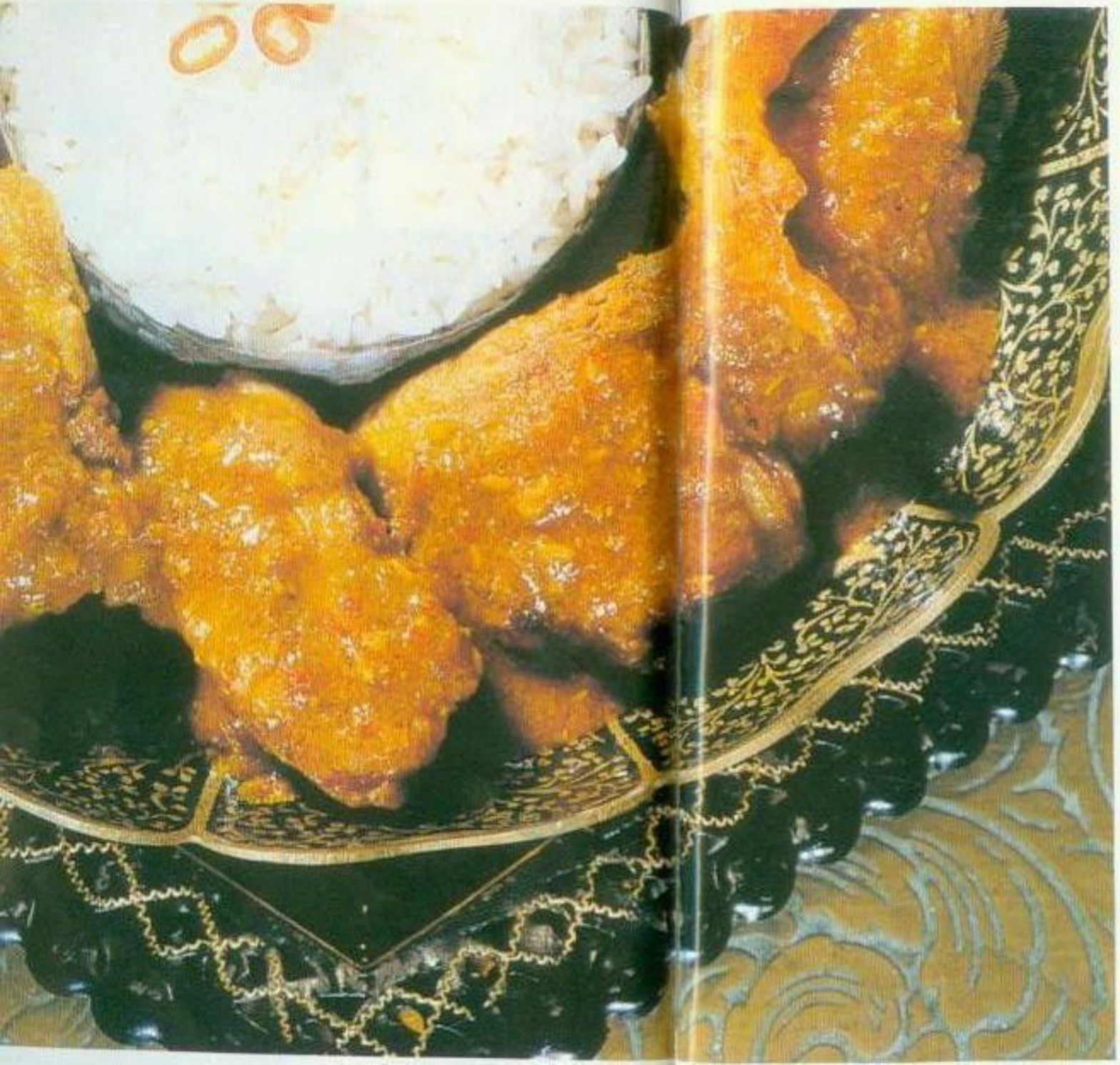
التحضير:

١- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويضاف الدجاج ويطهى حتى يتحمر من الجانبين ثم يخرج من القدر.

٢- يضاف البصل والثوم والجزر والفلفل الحار وتحرك على النار حتى يصبح البصل طريا فتضاف الطماطم بعد هرسها قليلا في سائلها ثم يضاف مسحوق المرقة والصويا والسكر ثم يعاد الدجاج وتضاف الكوسا وتقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة فوقها حتى اكتمال نضج الدجاج.

٣- يضاف البقدونس والجبنة وتقلّب بلطف مع الخليط قبل أن يقدم ساخنا مع الخبز أو الأرز الأبيض.

دجاج بتتبيلة من مختلف البذور



المقادير:

- ثماني قطع دجاج متنوعة
- ست حبات من الفلفل الأحمر الحار الصغير تزال بذورها
- فصان من الثوم بدقان
- ثلاثة أرباع كوب خل أحمر
- ملعقة زنجبيل مقشر ومفروم
- ملعقة صغيرة من بذور الكمون
- ملعقة صغيرة من بذور الهيل
- ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة
- ملعقة صغيرة من الكركم
- ملعقة سكر
- خمسون جم سمن نباتي

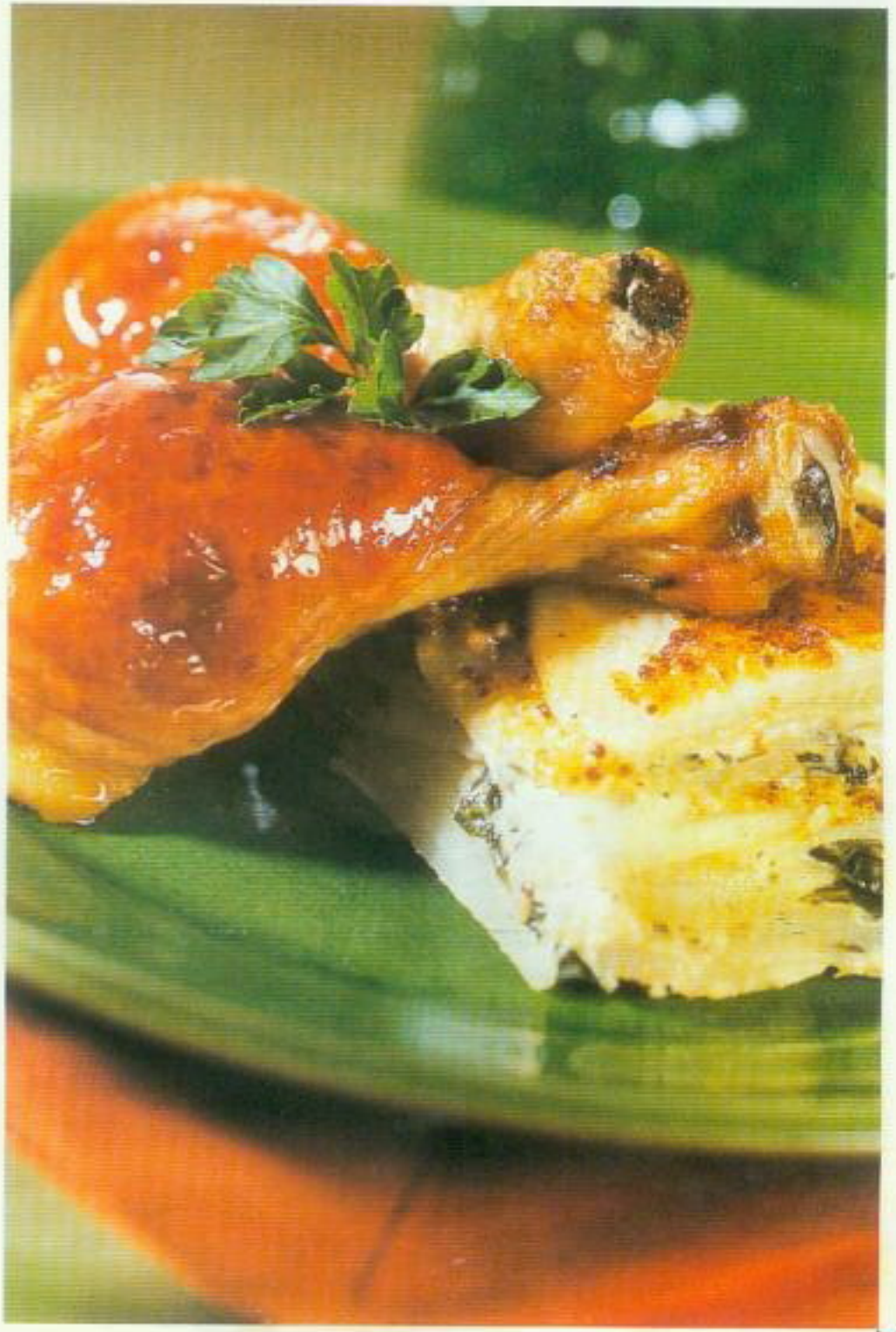
التحضير:

١- توضع قطع الدجاج في وعاء كبير ويوضع الفلفل مع الثوم والخل والزنجبيل والبذور والكركم والسكر في خلاط وتدوّر حتى تتجانس فتفرغ فوق الدجاج في الوعاء ويغطى الوعاء ويترك في البراد لعدة ساعات أو لليلة مع تقليبه خلال تلك الفترة لعدة مرات بتتبيلته.

٢- يخرج الدجاج من التتبيلة ونحتفظ بها ثم يسخن السمن في قدر كبيرة و تضاف قطع الدجاج وتطهى على نار معتدلة لخمس دقائق أو حتى تتحمر من الجانبين.

٣- تضاف التتبيلة المتبقية في الوعاء حتى تغلي فتقلل الحرارة وتغطى القدر وتترك لنصف ساعة حتى التأكد من نضج الدجاج فيقدم ساخنا مع طبق من الأرز الأبيض.

مشوي الدجاج بالطماطم والجبنة



المقادير:

- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- حبة بصل صغيرة، تفرم جيداً
- حبة طماطم صغيرة، تفرم جيداً
- ملعقتان من معجون الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ملعقتان من ميشور جبنة التشادر
- ثلاثة أرباع كوب لب خبز طازج
- فص ثوم، يدق
- أفخاذ دجاج زنة (١,٢ كجم)

التحضير:

١- يسخن نصف الزيت في قدر صغيرة ويضاف البصل ويحرك فيه حتى يصبح طريا.

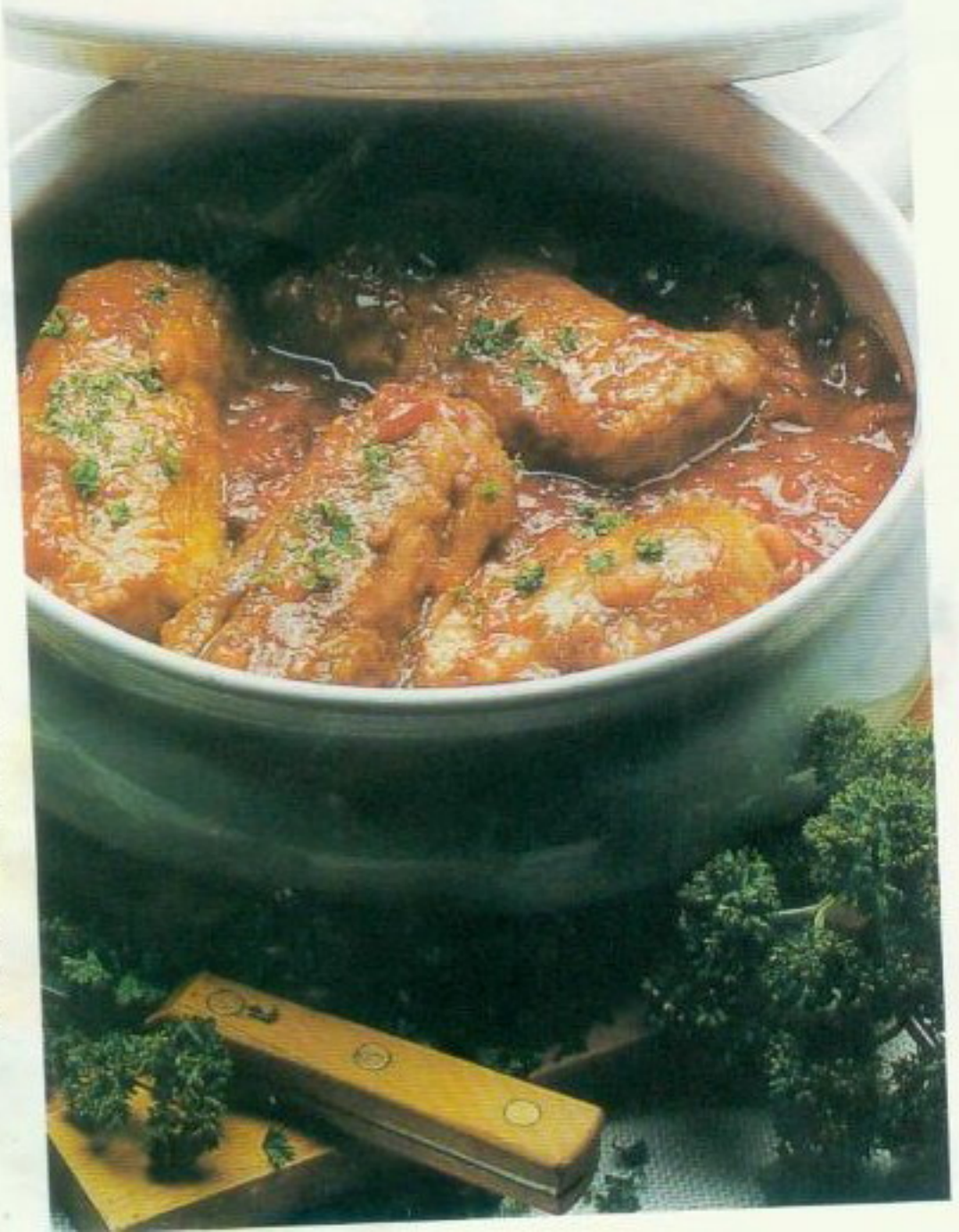
٢- تضاف الطماطم ومعجونها والفلفل الحار وتحرك لخمس دقائق أو حتى يتلاشى السائل من القدر ثم يضاف ويحرك في الخليط الجبنة ولب الخبز.

٣- ينزع الجلد جزئيا بدس الابهام تحته ليسع مقدار ملعقة من صلصة الطماطم المحضرة بعد أن تبرد ثم تسد الفتحة بقرز اعواد الاسنان ثم تصف الأفخاذ فوق شبكة معدنية مثبتة فوق صينية فرن مناسبة لتطلى من حولها ببقية الصلصة المحضرة وتشوى من دون أن تغطى في فرن معتدل لأربعين دقيقة ثم تقدم مزينة ببعض أوراق الأعشاب المتوافرة.

كاري الدجاج بالزبيب

المقادير:

- أربع قطع دجاج
- ملعقتان من الطحين
- خمسة وعشرون جم زبدة
- حبة بصل متوسطة، تفرم
- فص ثوم، يدق
- حبة فلفل أخضر متوسطة، يزال لبها وبذورها وتفرم
- ملعقتان صغيرتان مسحوق كاري
- ثلاثة أرباع كجم طماطم ناضجة تهرس قليلا بالشوكة
- ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج المفروم ناعما
- ملعقتان من الخل الأحمر
- خمسون جم زبيب مجفف



التحضير:

١- تعفر قطع الدجاج بالطحين ثم تذاب الزبدة في قدر كبيرة ثم يضاف الدجاج ويحمر جيداً من كل جانب ثم يخرج ويحفظ دافئا.

٢- يضاف البصل والثوم والفلفل والكاري والزعتر وتحرك لخمس دقائق ثم تضاف الطماطم بسائلها والخل ويعاد الدجاج ويضاف الملح المطلوب ثم تغطى القدر وتترك على نار هادئة لثلث ساعة.

٣- يضاف للكاري الزبيب ويحرك فيه ومن ثم يقدم منثوراً ببعض الأعشاب المفرومة ليتناول مع الخبز أو الأرز الأبيض.

فيليه الدجاج المقلي بالأعشاب

المقادير:

- ثلاثمئة جم فيليه صدور دجاج
- ثمانون جم قرون فاصولياء
- ربع كوب زيت
- ثلثا كوب لوز مقشر
- ملعقة صغيرة من معجون الكاري المعتدل
- ملعقتان من صلصة السمك
- ملعقتان من صلصة الصويا
- حبة فلفل أحمر حار صغيرة، تفرم جيداً
- ملعقة أوراق كزبرة مفرومة
- ملعقة أوراق بقدونس مفرومة

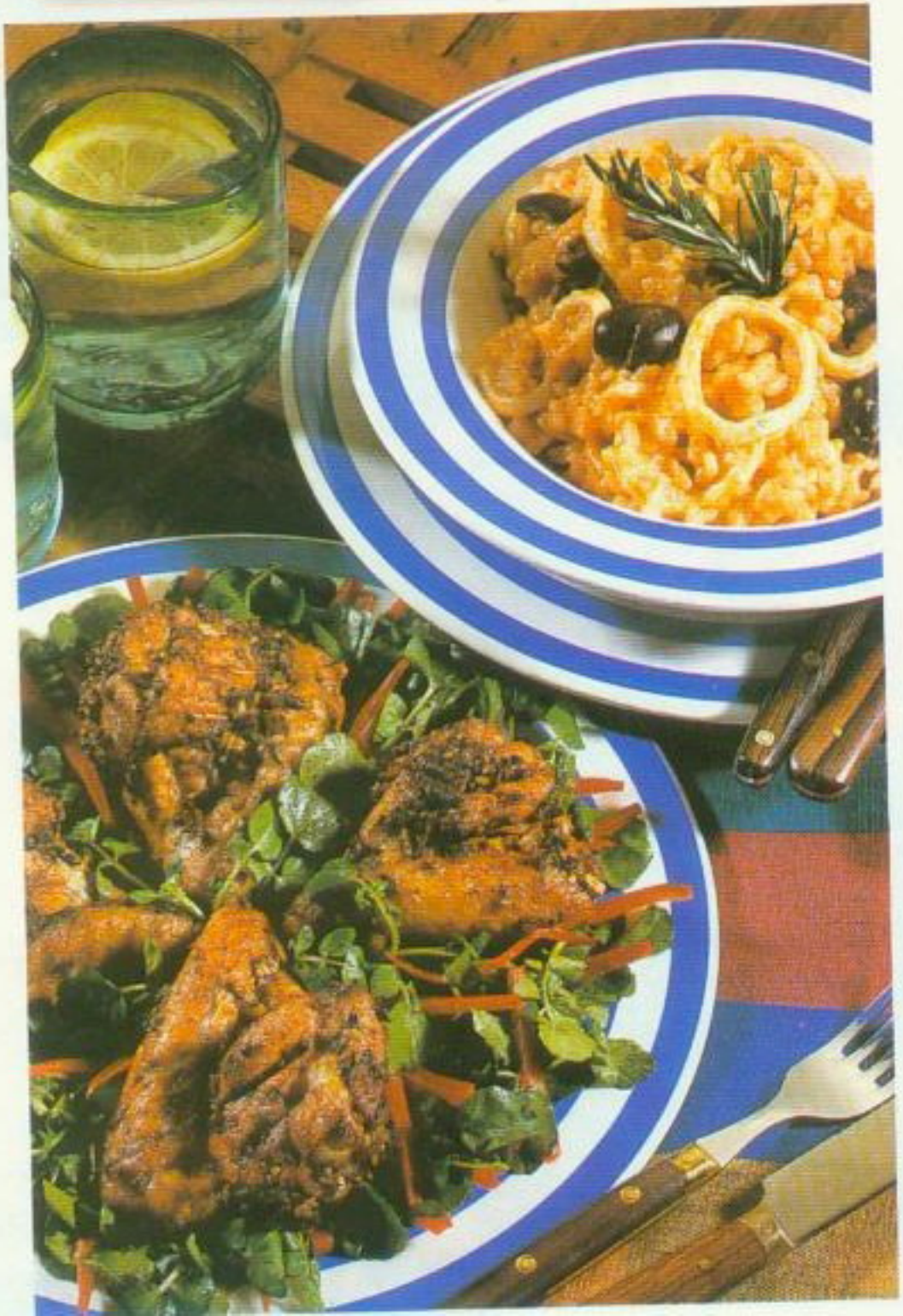
التحضير:

١- يقطع الفيليه شرائح رفيعة بطول سبابة اليد تقريبا وتقطع الفاصولياء عدة قطع بطول ٢ سم تقريبا.

٢- يسخن الزيت في مقلاة ويقلى اللوز حتى يصبح ذهبي اللون ثم يخرج من المقلاة.

٣- يعاد تسخين الزيت المتبقي في المقلاة ويضاف الدجاج ويقلى باستمرار لدقيقة ثم تضاف الفاصولياء ومعجون الكاري وصلصة السمك والصويا ثم الفلفل الحار ثم يعاد اللوز إلى الخليط حتى ينضج الدجاج فتضاف الكزبرة ثم البقدونس وقليل من الملح ويقلّب الخليط قليلا ثم يقدم ساخنا في صحن تقديم واسع وعميق قليلا ويزين بشرائح خفيفة من الفلفل الأحمر لو توافر.

مشوي أجنحة الدجاج الحارة



المقادير:

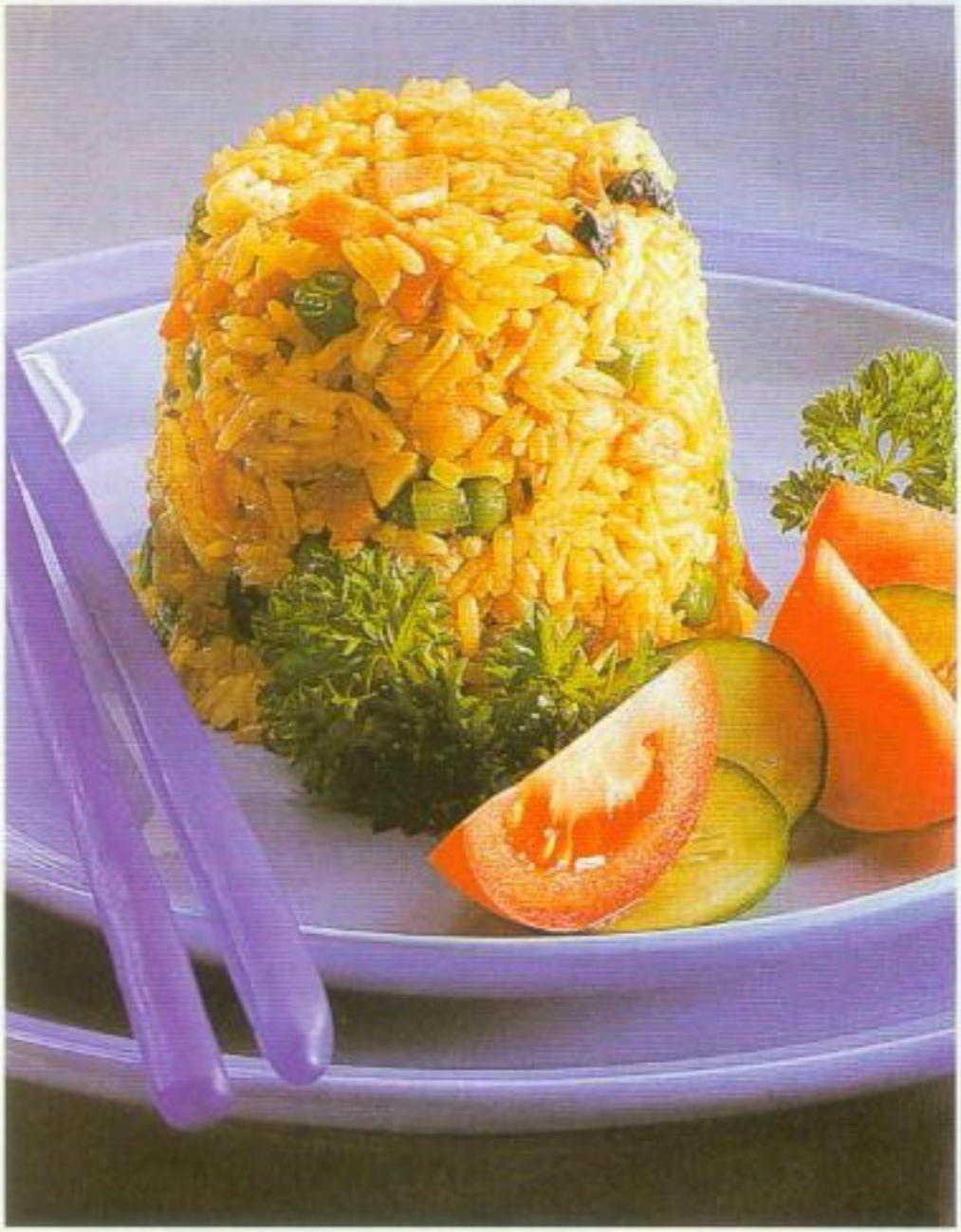
- كيلوجرام أجنحة دجاج
- ربع كوب زيت زيتون
- ملعقتان صغيرتان من الفلفل الأسود المطحون
- رشة مسحوق حار
- حبة بصل متوسطة. تفرم جيداً
- فصان من الثوم. يدقان
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة زعتر مفروم
- ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق الفلفل البارد

التحضير:

١- يخلط الزيت والفلفل بأنواعه والثوم والملح والبصل والزعتر في وعاء خلطاً جيداً ثم تقلّب الأجنحة في الخليط وتترك في الوعاء وتغطى وتوضع في البراد لعدة ساعات أو لليلة.

٢- تخرج الأجنحة لتصف متقاربة على شبكة الفرن المعدنية وتشوى من دون أن تغطى في فرن معتدل الحرارة لأربعين دقيقة ثم تخرج وتصف في صحن تقديم واسع مفروش بأوراق الأعشاب المفضلة أو المتوافرة ليقدم ساخنا مع الخبز.

برياني الدجاج



المقادير:

- ست ملاعق سمن نباتي
- حبة بصل متوسطة، تقطع شرائح
- ربع ملعقة صغيرة بذور خردل
- ثلاث ورقات كاري
- ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- ملعقة صغيرة مبشور زنجبيل
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ملعقة صغيرة مسحوق حار
- ملعقة ونصف الملعقة الصغيرة من الملح
- حبة بطاطس متوسطة، تقطع مكعبات
- حبتان متوسطتان من الطماطم، تقطعان شرائح
- ثلث كوب حبوب فاصولياء مجمدة
- مئة وخمسة وسبعون جم فيليه صدور دجاج مقطع مكعبات
- كوبان من الأرز البسمتي
- أربع ملاعق أوراق كزبرة مفرومة
- حبتان من الفلفل الأخضر الحار الصغير، تفرمان
- ثلاثة أكواب ماء

التحضير:

١- ينشطف الأرز وينقع في الماء لنصف ساعة ثم يترك في المصفاة.

٢- في قدر متوسطة يذاب السمن وتقلى شرائح البصل حتى تصبح بنية اللون قليلا.

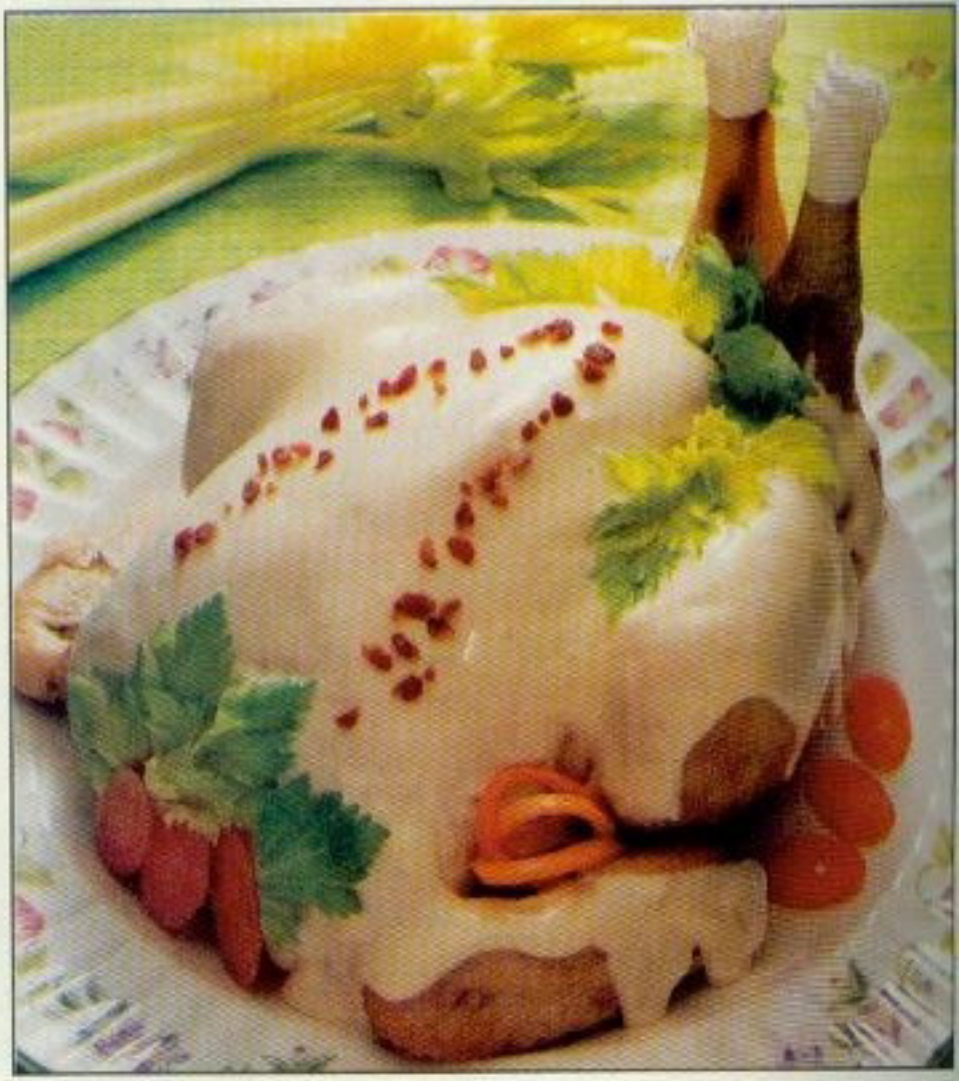
٣- تضاف البذور وأوراق الكاري والزنجبيل والثوم والكزبرة المطحونة والمسحوق الحار والملح وتحرك لدقيقتين.

٤- تضاف شرائح الطماطم والبطاطس والفاصولياء والدجاج وتخلط جميعها جيداً.

٥- يضاف الأرز ويقلّب بلطف حتى يختلط جيدا بباقي المواد.

٦- تضاف الكزبرة والفلفل المفروم وتقلّب على النار لدقيقة ثم يضاف الماء وحال تغلي تقلل الحرارة ويغطى القدر ويترك فوقها لثلث ساعة يصبح بعدها البرياني جاهزاً للتقديم.

الدجاج بالصلصة البيضاء



● المقادير:

دجاجة كبيرة (١٤٠٠ جرام)
كوب صلصة بشاميل
جزر مسلوق وكرفس
زبيب
ملعقة صلصة مركزة
بصلة وزبدة
ملح وفلفل

● الطريقة:

تنظف الدجاجة وتقلب في الزبدة والجزر والكرفس والبصلة ويضاف اليها نصف ليتر ماء وتترك حتى تنضج. تدهن بالزبدة وملعقة الصلصة وتتبل وتزج في فرن حار بعد تغطيتها بطبقة سميكة من البشاميل، تجمل عند التقديم بالزبيب والجزر والكرفس وتقدم ساخنة.

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb
للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb
للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb